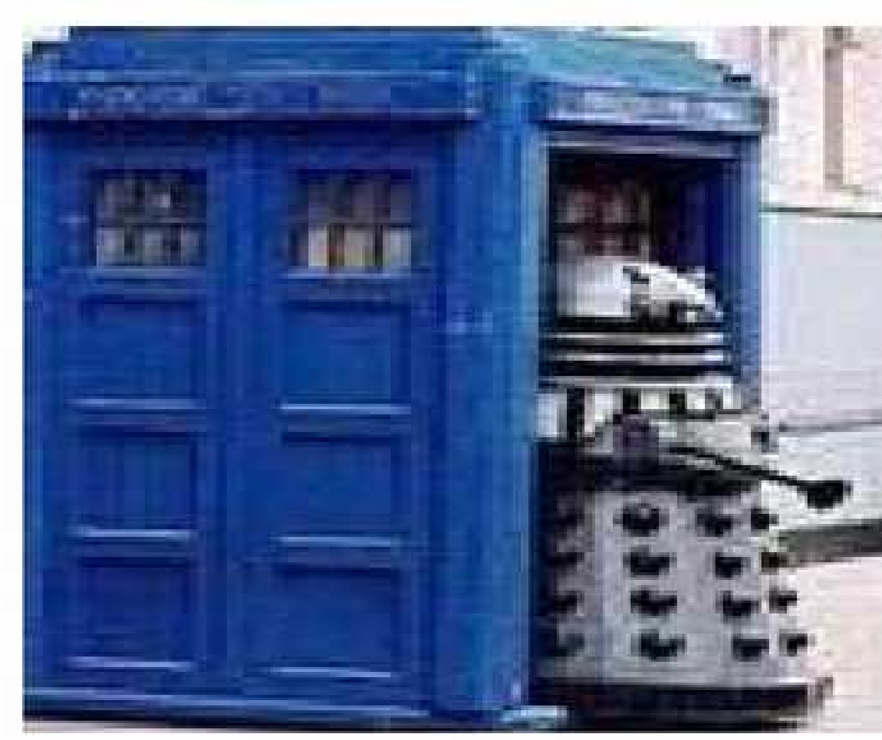
FILIPENDULA ✱ BARUM ✱ SAUCE BLANCO ✱ MAIZ ✱ MADERA A LLA ✱



EDICIONES BIEN venidas

5

LA COLECCIÓN DE

PLANTAS MEDICINALES

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-

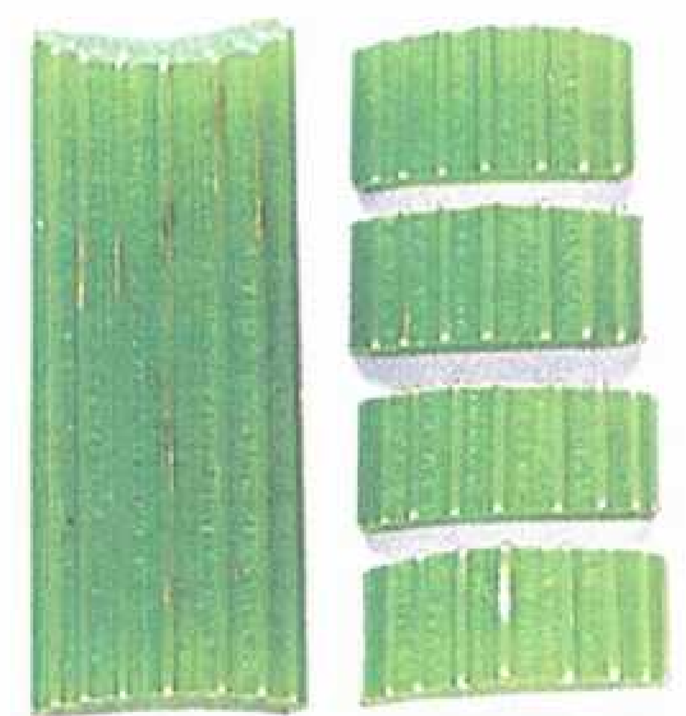


Artritis Calambres Cistitis



Problemas de fertilidad

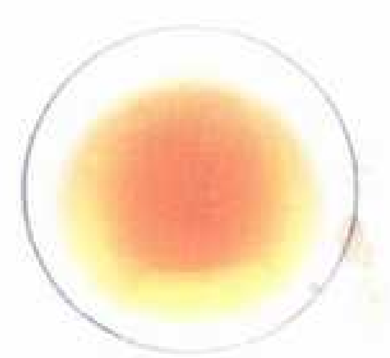
PREPARACIONES CON SEMILLAS, HOJAS Y TALLOS











- TORCEDURAS
- FRACTURAS
- DOLORES DE ESPALDA
- GOTA
- HONGOS
- CICLOS MENSTRUALES IRREGULARES
- TENSIÓN PREMENSTRUAL

El desarrollo de la medicina herbárea en:

Europa



CONSUELDA ✱ BUCHU ✱ APIO ✱ GARRA DEL DIABLO ✱ DIENTE DE LEON ✱ CAULOFIL ME

UNICORNIO FALSO ✱ CIMICIFUGA ✱ ROBLE ✱ ANIS ✱ RABANITO ✱ RUDA ✱



UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants

LA COLECCION DE
PLANTAS MEDICINALES

Editada por NETT S.A.

Director
Hugo García

Director Comercial
Micael Baum

Edición
Cecilia García Mieth

Traducción
Hortensia Vilasetrú

Diseño y Originales
María Cecilia La Valle

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

PROPIETARIO
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

Fotocromos
Mag&a S.A.

Impresión
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

Impresa en Argentina en Agosto de 1997

Precio del ejemplar:
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

Distribuidor en Capital:
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

Distribuidor en Interior:
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542

INTRODUCCION



NUESTROS ANTEPASADOS TENÍAN a su disposición un amplio espectro de plantas medicinales. Hasta el siglo XX, cada pueblo o comunidad poseía un rico folclore relativo a las hierbas, las que eran recogidas y usadas para curar enfermedades comunes. ¿Cuál fue el origen de este conocimiento? No existe una única respuesta, pero se sabe que el ensayo y error jugaron un papel fundamental. Durante miles de años el hombre tuvo la oportunidad de observar los efectos producidos por comer una raíz, hoja o fruto particular y desecharlas o aceptarlas según las consecuencias. Sin embargo, este saber dado por la experiencia, debió pasar duras pruebas a medida que la ciencia imponía su predominio. Pero las investigaciones realizadas en laboratorios no hicieron más que confirmar lo que el hombre sabe casi desde sus orígenes: el alto poder curativo de las plantas.

CONOCIMIENTO Y SALUD

LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES ofrece en esta entrega un detallado informe sobre el desarrollo de la medicina herbácea en Europa, una práctica cada vez más popular y que, en algunos países, ejercen tanto los médicos ortodoxos como los herboristas calificados.

La sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES presenta el análisis de una serie de afecciones, como problemas osteomusculares, de reproducción, menstruales e infecciones urinarias y micóticas, y los tratamientos más adecuados. Además, incluye información sobre una variedad de plantas con propiedades terapéuticas, como la filipéndula *(Filipendula ulmaria)*, de la que se sintetizó uno de sus componentes para la creación de la aspirina, el apio *(apium graveolens)*, indicado para problemas urinarios y reumáticos, y la consuelda *(Symphytum officinale)* usada para tratar heridas y huesos rotos.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES trata sobre una amplia variedad de hierbas de uso común en todo el mundo, reconocidas por sus valores terapéuticos. Entre ellas se encuentran el patchuli *(pogostemon cablin)*, muy apreciado en Asia por sus propiedades afrodisíacas y antidepresivas, la sanguinaria *(Polygonum aviculare)*, usada como diurético en China desde hace más de 2000 años, y el cerezo *(Prunus avium)*, un importante astringente.

EUROPA

Tintura de Valeriana

Hypericum *(Hypericum perforatum) es una hierba astringente y antiviral, muy usada en Europa como remedio para la depresión.*

Hypericum aceite de infusión

Hypericum seco

Valeriana *(Valeriana officinalis) es buena para calmar la tensión nerviosa.*

Virgaurea *(Solidago virgaurea) hierba astringente para dolor de garganta, catarro y problemas de las vías urinarias.*

Caléndula *(Calendula officinalis) antiguo remedio para aliviar inflamaciones de la piel.*

Pétalos de caléndula frescos y secos



A pesar de sus variaciones regionales, la práctica herbácea europea se originó, en gran parte, en la raíz común de la tradición clásica. Hoy, la medicina natural es cada vez más popular y, en algunos países, la ejercen tanto los médicos ortodoxos como los herboristas calificados.

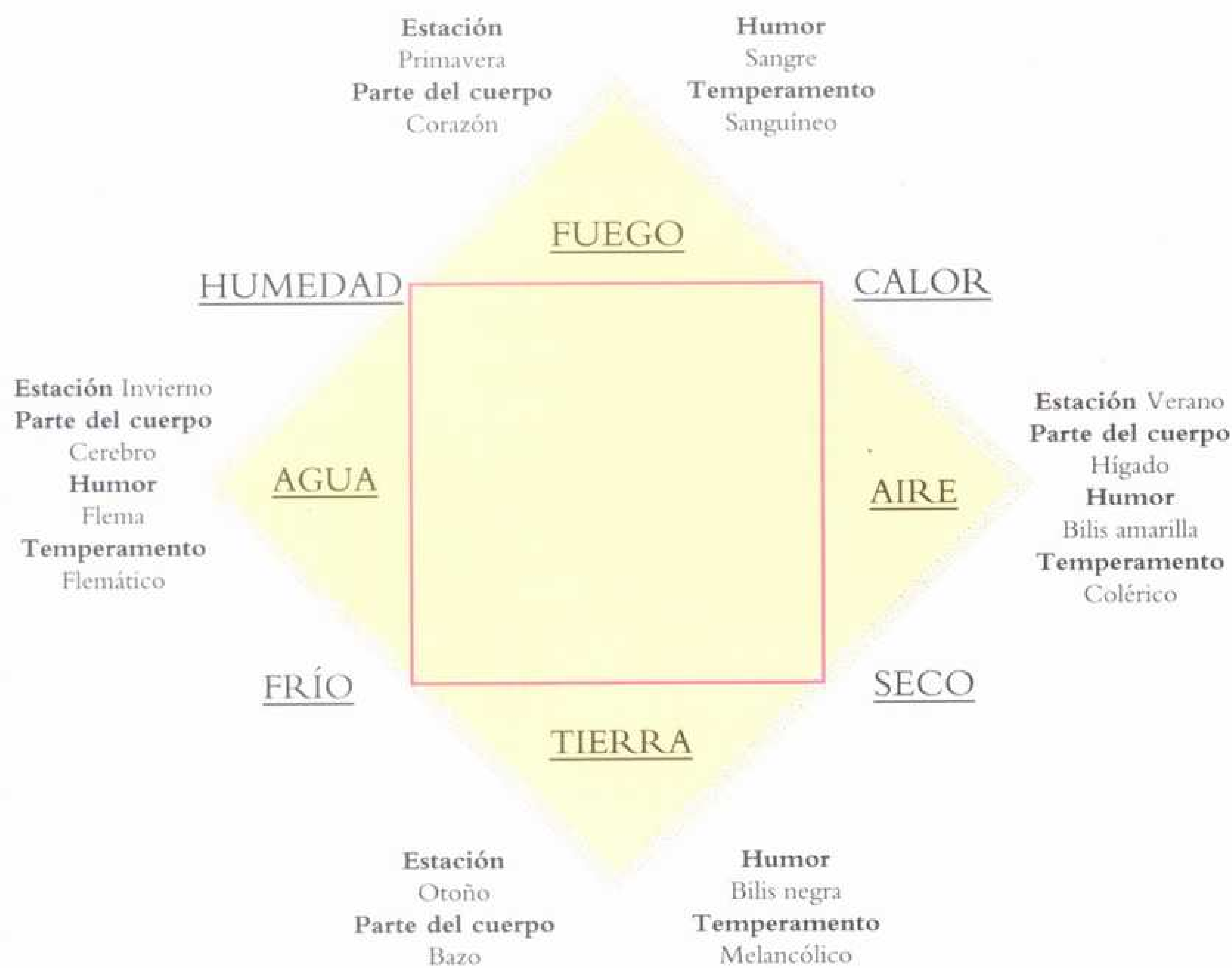
CADA UNA DE LAS PRINCIPALES corrientes herbáceas desarrolló su propio esquema para entender la enfermedad. En Europa el modelo fue la "teoría de los cuatro humores", que perduró hasta bien avanzado el siglo XVII. Fue establecida por Galeno (131-201) médico del emperador romano Marco Aurelio. Galeno nació en Pérgamo y parte de su práctica médica consistía en cuidar de los gladiadores de la ciudad, lo que le dió la oportunidad de aprender anatomía y los mejores remedios para curar heridas. Escribió literalmente cientos de libros y su influencia sobre la medicina convencional y herbácea en Europa fue enorme. Hasta hoy, muchos medicamentos a base de plantas se conocen como galénicos para diferenciarlos de las drogas sintéticas.

LA TEORÍA DE LOS CUATRO HUMORES

Galeno desarrolló sus ideas a partir de los textos de Hipócrates (460-c.377 a. de C.), quien a su vez había sido influenciado por los egipcios e hindúes. Hipócrates, basándose en la creencia de que el mundo estaba hecho de los elementos fuego, aire, tierra y agua, clasificó las hierbas según cuatro propiedades: caliente, frío, seco y húmedo. Aristóteles desarrolló la teoría de los cuatro humores. Según ésta, dentro del organismo existen cuatro fluidos -o humores- principales: sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema. La persona "ideal" tiene los cuatro por partes iguales. Sin embargo, en la mayoría de las personas predominan uno o más humores dando lugar a temperamentos o personalidades particulares. Por ejemplo, un exceso de bilis amarilla produciría una persona de tipo colérico, probablemente de mal genio, cetrina, ambiciosa y vengativa. Galeno también creía que con cada respiración aspirábamos *pneuma* (espíritu) y lo procesábamos en el organismo para formar el "espíritu vital". La vitalidad y la salud dependían del correcto equilibrio entre los cuatro humores y los cuatro elementos y la mezcla correcta con el *pneuma* inspirado.

INFLUENCIA DE LOS HERBORISTAS CLÁSICOS

La medicina herbácea europea se vio influenciada por el trabajo de otros dos escritores. Dioscórides (40-90), un cirujano griego del ejército romano, escribió el libro más clásico y completo sobre medicina herbácea, *De Materia Médica*, basado en la observación de casi 600 plantas. Plinio el Viejo (23-79) reunió los escritos de más de 400 autores en su *Historia Natural* registrando, entre otras cosas, la sabiduría popular herbácea. Una de las hierbas más interesantes mencionadas por ambos autores es la mandrágora *(Mandragora officinarum)*. Por su raíz bifurcada que semeja la



La antigua teoría de los cuatro humores *sostiene que cuatro fluidos del cuerpo -bilis negra, flema, bilis amarilla y sangre- corresponden a los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego), las cuatro estaciones, y otros aspectos del mundo natural. Hasta el siglo XVII los médicos creían que la enfermedad mental y física era causada por un desequilibrio del sistema humoral.*

figura humana se le atribuyeron grandes poderes mágicos y curativos. Dioscórides la recomendaba para muchos males, entre ellos insomnio e inflamación ocular.

Con la caída del imperio romano en el siglo IV, el debate sobre el origen de la enfermedad y la forma de tratarla se trasladó al Este. Para el siglo IX, los médicos islámicos habían traducido al árabe una parte importante del trabajo de Galeno, y sus ideas afectaron el desarrollo de la medicina árabe hasta la Edad Media e influenciaron a Avicena (980-1037). A fines de la Edad Media, los escritos de Galeno volvieron a traducirse del árabe al latín y durante 400 años sus ideas dominaron y se aplicaron diligentemente en la medicina europea. Aún en los siglos XVI y XVII los estudiantes de medicina recibían entrenamiento académico sobre los principios del sistema humoral establecido por Galeno. Aprendían a diagnosticar un desequilibrio humoral y los métodos para corregirlo, principalmente la sangría y la purga.

La Imprenta y la Medicina Herbácea

La invención de la imprenta en el siglo XV cambió la fisonomía de la medicina herbácea en Europa. Aunque había algunos tratados de botánica escritos en anglosajón, islandés y galés, en su mayor parte la medicina popular había sido transmitida en forma oral.

En los siglos que siguieron, se publicaron en Europa catálogos de hierbas y sus aplicaciones en distintos idiomas, a los que el público en general tuvo acceso. Al aumentar la alfabetización, se usó el conocimiento para tratar con hierbas a las familias, especialmente por parte de las mujeres.

En algunos casos, los tratados de botánica eran escritos por médicos y reflejaban en parte la opinión de clásicos, como Dioscórides. En otras

Lúpulo fresco

Lúpulo

Lúpulo *(Humulus lupulus): es generalmente sedante, pero también estimula la función digestiva.*

Tanaceto *(Tanacetum parthenium): es aclamado como excelente tratamiento para la migraña.*

Mil hojas *(Achillea millefolium): habría sido usada por las tropas de Aquiles en la guerra troyana para detener hemorragias.*

Angélica *(Angelica archangelica): trata la indigestión.*

Sauzgatillo *(Vitex agnus-castus): alivia problemas menopáusicos.*

Ortiga *(Urtica dioica): sana la anemia.*

Hisopo *(Hyssopus officinalis): Hipócrates la recetaba para pleuresía.*

Romero *(Rosmarinus officinalis): tradicionalmente se toma para aumentar la memoria.*

Bola de nieve *(Viburnum opulus): relaja los músculos.*

Bayas de bola de nieve



Zarza *(Rubus fruticosus): planta depurativa, diurética, recomendada por los médicos clásicos.*

Romero fresco

Malvavisco *(Althaea officinalis): remedio calmante para la gastritis y síndrome de colon irritable. El antiguo médico griego Plinio alababa la planta como un curalotodo.*

Flores de malvavisco

Cardo mariano *(Carduus marianus): hepatoprotector*

Cápsulas de cardo mariano

Sauquillo *(Sambucus nigra): Alivia la fiebre del heno*

Salvia *(Salvia officinalis): en épocas medievales era considerada un curalotodo*

ocasiones se basaban directamente en experiencias propias, como en el caso de los ingleses John Gerard (1597) y Nicholas Culpeper (1652). El de Gerard, *The Herball*, es sin duda el trabajo de un horticultor más que el de un médico herborista pero sin embargo está lleno de información. El libro incluye plantas que acababan de ser llevadas a Europa por exploradores y comerciantes.

The English Physitian, de Culpeper se ha usado mucho como libro de consulta práctico desde su publicación. Es una rica mezcla de experiencia personal y práctica, medicina tradicional europea y pensamiento astrológico. A cada hierba se le asigna una "temperatura", un uso dentro del sistema humoral y un signo planetario o estrella regente. Como el libro de Dioscórides, *De Materia Médica*, tiene el mérito de estar basado en la observación y la experiencia.

Hierbas Extranjeras y Drogas Sintéticas

En el siglo XVII el uso creciente de drogas extranjeras desató un acalorado debate sobre el valor relativo de las hierbas autóctonas europeas, pero para la mayoría de la población este tema era irrelevante, ya que las hierbas importadas estaban fuera de su alcance económico. Finalmente, esta discusión creó una fisura en la medicina vegetal. La población rural y pobre usaba las hierbas locales existentes, mientras que los habitantes pudientes de la ciudad y los aristrócratas compraban plantas importadas, recetadas por médicos universitarios. Para comienzos del siglo XVIII, un 70 % de las plantas medicinales que surtían los boticarios europeos eran importadas. Con el tiempo, la herboristería de la ciudad devino en la medicina científica convencional, que a su vez rechazó sus raíces herbáceas y menospreció a las plantas medicinales.

A fines del siglo XIX, la medicina convencional estableció su monopolio en la mayoría de los países europeos y se hizo ilegal la práctica de la medicina vegetal sin certificación médica (y aún se mantiene en muchos casos). En Grecia, los herboristas tradicionales, conocidos como *komboyannites*, fueron perseguidos y la palabra misma pasó a ser un insulto, con el significado de "embaucador" o "curandero". En Francia e Italia, expertos herboristas fueron encarcelados por tratar a sus pacientes. El renacimiento de la medicina natural producido en los últimos 25 años despierta esperanzas de que la censura oficial va a cambiar.



Sanadores de la Europa medieval: *buscaban restablecer el desequilibrio físico con sangrías, purgas y vomitivos.*

Profesionales Modernos

En Europa, el actual modelo de medicina natural es muy variado, pero hay un hilo conductor común entre las diferentes tradiciones y prácticas. La mayoría de los herbalistas europeos usan métodos ortodoxos de diagnóstico, por ejemplo buscando síntomas de infección e inflamación. Sin embargo, la mayoría también trata de establecer un cuadro holístico más amplio, colocando

la enfermedad en el contexto global de la vida del paciente. El herborista elige las plantas medicinales y recomienda los cambios apropiados en la dieta y el estilo de vida que permitan a los poderes auto regeneradores del organismo -el equivalente moderno de "espíritu vital"- recuperar la salud. La recuperación puede demorar más que con la medicina convencional, pero en general, el alivio es duradero y libre de efectos secundarios.

Un paciente con úlcera estomacal, por ejemplo, puede tratarse con una variedad de hierbas, como la filipéndula *(Filipendula ulmaria)*, manzanilla silvestre *(Chamomilla recutita)*, malvavisco *(Althaea officinalis)* y belladona *(Atropa Belladonna)* para aliviar la inflamación, proteger la mucosa estomacal y reducir el exceso de acidez. Además, los médicos naturistas toman en cuenta los malos hábitos alimentarios, la mala postura y el estrés, que pueden haber debilitado la capacidad del organismo para curarse. Estos problemas se contrarrestan con hierbas que alivian el estrés, una dieta rica en vegetales y frutas no ácidas y ejercicio.



The Herball, *de John Gerard, 1597 es uno de los textos clásicos sobre plantas curativas.*

Hierbas Populares

En la medicina natural europea las hierbas autóctonas todavía son muy populares. En Alemania, Suiza, Italia y Francia son muy usadas las plantas alpinas, como el árnica *(Arnica montana)* y la pulsatilla *(Anemone pulsatilla)*, mientras que la consuelda *(Symphytum officinale)* es especialmente apreciada en Gran Bretaña. También aumentó la demanda de hierbas exóticas. El ginkgo *(Ginkgo biloba)* que mejora la circulación de sangre a la cabeza y la memoria, se cultiva actualmente en forma extensiva en Francia. En Alemania, fue la medicina más vendida durante 1992.

Tradición Europea y Futuro

En Europa, la venta libre de plantas medicinales aumentó de manera notable. En el Reino Unido las ventas treparon un 25 % entre 1990 y 1995. La medicina herbácea o fitoterapia es tan apreciada en Alemania que los médicos convencionales recetan hierbas junto con las drogas ortodoxas. En el Reino Unido, en cambio, las hierbas complementan la medicina convencional y están a cargo de profesionales entrenados en escuelas especiales. También en España el panorama es diferente. Algunos médicos recetan hierbas medicinales, pero los herboristas tradicionales, o curanderos, aún ejercen. Aprenden juntando hierbas silvestres y preparando sus propios medicamentos.

Cómo hará la Unión Europea para legislar la práctica segura de cada uno de estos tres tipos de medicina natural está por verse. Se espera un futuro en que la gente sea libre de elegir el tratamiento que coincida con sus ideas y deseos.

Tanaceto seco

Crataegus *(Crataegus oxyacantha): tiene un marcado efecto tónico en el corazón.*

Flores y bayas de espino blanco secas

Primavera *(Primula veris): planta sedante que calma lo que el herbalista John Gerard llamaba "frenesí".*

Tomillo *(Thymus vulgaris): hierba tónica y antiséptica. Particularmente efectiva para tratar infecciones de pecho.*

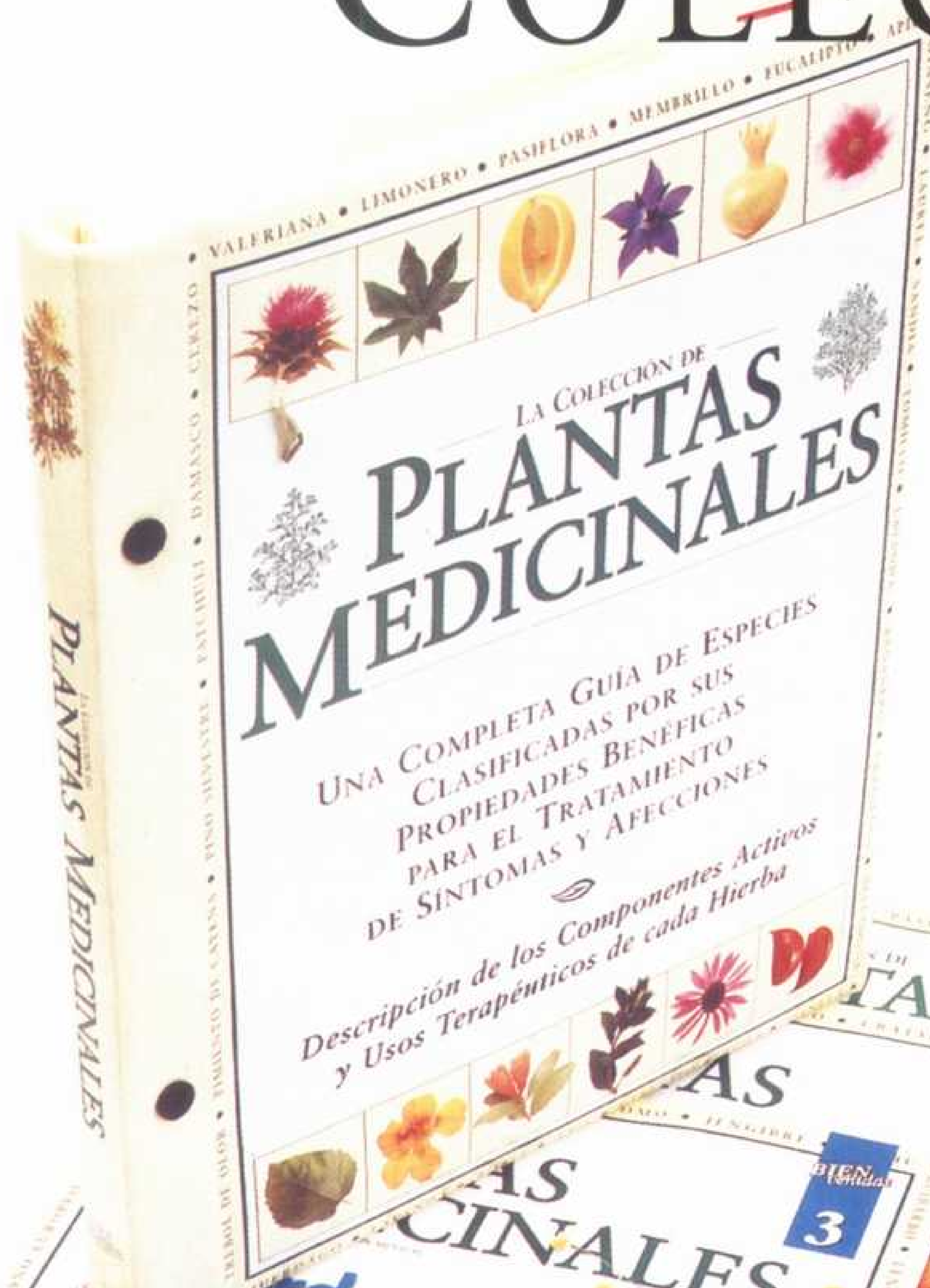
Digitalis *(Digitalis purpurea): un estimulante cardíaco muy usado.*

Pensamiento *(Viola tricolor): ganó su nombre por su primitivo uso en pociones de amor. Es un efectivo expectorante, calma la tos y alivia resfríos.*

Lavanda *(Lavandula officinalis): contiene un aceite esencial útil como primer tratamiento de picaduras de insectos y quemaduras de sol.*

Encuaderne Esta Valiosa Colección





- Conviértala fácilmente en un elegante libro de tapas duras.
- Protegerá su contenido para siempre y le permitirá un rápido acceso a la información buscada.



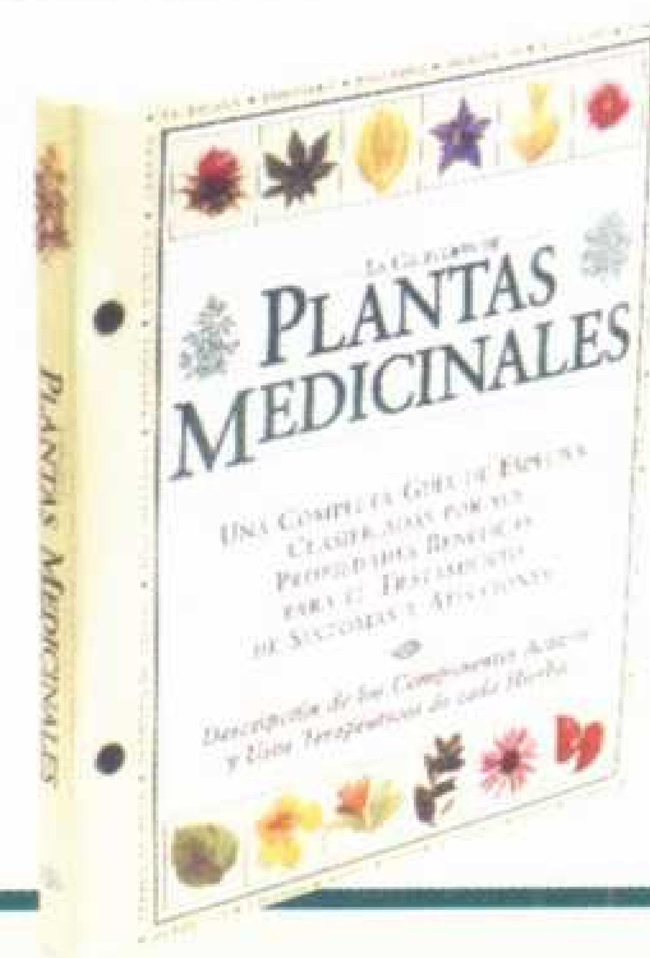
- Sin encolar, sin cortar, sin pegar y sin esperar.
- En cuestión de segundos tendrá armado un sólido libro con la Colección completa de Plantas Medicinales.

Solicítela

en su kiosco habitual

por sólo

$ 9 90

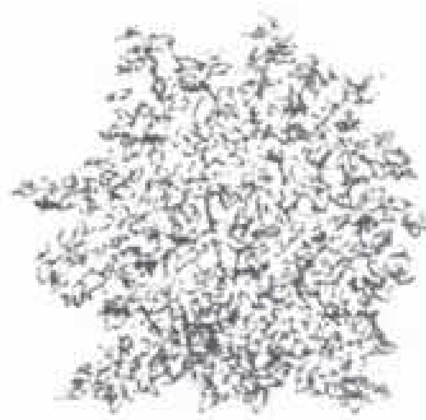


Ediciones Bien venidas

Plantas Medicinales Esenciales

La medicina herbácea posee un amplio arsenal de recursos terapéuticos para el tratamiento de las afecciones. Para que su aplicación sea correcta y efectiva, esta sección ofrece un detallado informe sobre un grupo de enfermedades, como problemas osteomusculares, de reproducción y menstruales e infecciones urinarias y micóticas, con los correspondientes remedios y tratamientos. Además, incluye una lista de plantas con propiedades curativas, con la descripción de los usos tradicionales y actuales. Entre ellas se encuentran la garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, usada para problemas articulares y musculares, la madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*, prescripta para transtornos circulatorios, y el diente de león *(Taraxacum officinale)*, un poderoso desintoxicante.

Problemas Osteomusculares



Bola de Nieve
(*Viburnum opulus*)

Ya sea causados por accidente, deporte ó simple desgaste natural, los problemas osteomusculares pueden deteriorar la calidad de vida. El primer tratamiento suele ser la manipulación, pero los remedios vegetales pueden reducir el dolor y la inflamación, relajar los músculos, desintoxicar el cuerpo y acelerar la curación. Los tratamientos externos alivian los músculos de la espalda, las articulaciones y los miembros con esguinces o doloridos. Con métodos caseros simples se puede lograr una marcada mejoría.

Busque ayuda profesional inmediata en casos de:

- Dolor agudo
- Hinchazón repentina de las articulaciones
- Rotura o sospecha de rotura de huesos
- Cualquier daño que requiera rayos X

Precaución: dar a los niños solamente remedios externos. Consulte al profesional antes de darles remedios internos.

Esguinces y Fracturas

Las zonas dañadas menores se benefician con hierbas como el árnica y la consuelda (oreja de asno), que alivian los moretones y aceleran el proceso de curación.

Precaución general: siempre busque tratamiento profesional en caso de huesos rotos, fracturas y esguinces graves.

Esguinces
Hierba: árnica *(Arnica montana)*
Remedio: aplique pomada o crema en la zona dañada y masajee suavemente la piel, por lo menos 3 veces al día.
Precaución: no use árnica sobre la piel herida.

Fracturas
Hierba: consuelda *(Symphytum officinale)*
Remedio: aplique suavemente pomada, crema o aceite de infusión sobre la zona afectada, por lo menos 3 veces al día.
Precaución: no use consuelda sobre la piel herida.

Dolores musculares y calambres

Los dolores musculares y los calambres son normales, en especial después de una actividad extenuante, pero con el tiempo el dolor se irá mitigando. Mientras tanto, pueden aliviarse con masajes y pomadas que contengan hierbas calmantes, como el árnica, el tomillo y la bola de nieve. Reumatismo es el término general con que se designan el dolor y la rigidez de músculos y articulaciones.

Músculos doloridos y cansados
Hierba: árnica *(Arnica montana)*
Remedio: aplique crema o pomada.
Precaución: no use árnica sobre la piel herida.

Hierbas: tomillo *(Thymus vulgaris)*, romero *(Rosmarinus officinalis)*
Remedio: haga una infusión con 25 g de una hierba en 3/4 l de agua. Deje reposar 10 minutos. Cuele, vierta en la bañera y sumérjase, durante 20 minutos.
Opción: pruebe también un linimento que contenga aceite de hipéricon.

Calambres y espasmos musculares
Hierba: bola de nieve *(Viburnum opulus)*
Remedio (Interno): tomar 1 cucharadita de tintura con agua, hasta 3 veces al día.
Remedio (Externo): friccione firmemente la tintura pura en la zona afectada.

Dolor de articulaciones y rigidez, incluyendo artritis y gota

La artritis es una enfermedad causada por la inflamación de las articulaciones, que produce dolores y rigidez. El envejecimiento y el desgaste natural pueden ser la causa, pero algunas afecciones, como la gota, son debidas a la acumulación de productos de desecho en las articulaciones.
Garra del diablo: es antiinflamatoria y alivia articulaciones inflamadas e hinchadas.
Limón: el jugo reduce la acidez en el cuerpo.
Sauce blanco: alivia la inflamación y el dolor. Combinado con otras hierbas, puede mejorar significativamente la artritis leve a moderada.
Ulmaria y apio: se combinan bien para reducir la acidez. Todos los remedios herbales aquí indicados pueden tomarse sin riesgos durante 1-2 meses.

Artritis y articulaciones inflamadas
Hierba: garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*
Remedio: tome tabletas (ver Precauciones generales)

Hierba: limón *(Citrus limon)*
Remedio: exprima el jugo de un limón y bébalo puro o diluido en agua todas las mañanas.

Hierba: sauce blanco *(Salix alba)*
Remedio: tome tabletas o haga una decocción con 10 g de raíz en 3/4 l de agua. Tómelo en 3 dosis durante 1-2 días, según se requiera.

Hierbas: garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, apio *(Apium graveolens)*, sauce blanco *(Salix alba)*.
Remedio: haga una decocción con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua, divídalo en 4 dosis y tome 2-3 dosis al día. Otra alternativa es mezclar partes iguales de las tinturas y tomar 1 cucharadita con agua, 3 veces al día (ver Precauciones generales).
Opción: si se desarrolla una artritis durante la menopausia, reemplace la garra del diablo por 8 g de cimicífuga *(Cimicifuga racemosa)*

Hierba: belladona *(Atropa belladonna)*
Remedio: aplique cataplasmas de belladona, además de uno de los remedios indicados arriba.

Artritis asociada con indigestión ácida o úlcera péptica
Hierbas: ulmaria *(Filipendula ulmaria)*, apio *(Apium graveolens)*

AUTO AYUDA

Para mitigar estas afecciones se recomienda mejorar la postura, controlar la ansiedad y usar remedios herbales para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas. Evite los alimentos que forman ácidos, como las carnes rojas, espinaca, tomates y naranjas.
El ejercicio regular y moderado, y una actitud distendida y positiva son beneficiosos.

Precauciones generales: para artritis grave, consulte a un profesional. No tomar garra del diablo, cimicífuga o apio durante el embarazo.

Remedio: haga una infusión con ulmaria y beba hasta 5 tazas por día, o mezcle 2 partes de tintura de ulmaria con 1 parte de tintura de apio y tome 1/2 cucharadita con agua, 2-3 veces al día (ver Precauciones generales).

ARTICULACIONES DOLOROSAS Y RÍGIDAS
Hierba: hipéricon *(Hypericum perforatum)*, consuelda *(Symphytum officinale)*, lavanda *(Lavandula officinalis)*
Remedio: mezcle 2 1/2 cucharadas de aceite de infusión de hipéricon o de consuelda con 20-40 gotas de aceite esencial de lavanda y masajee suavemente la zona afectada.
Opción: pruebe la fricción que contiene aceite de infusión de hipéricon que figura en Remedios Generales para dolores de espalda, indicada abajo.

GOTA
Hierba: apio *(Apium graveolens)*
Remedio: tome tabletas o haga una decocción con las semillas. Divídala en tres dosis y bébala durante el día o agregue 25 g de semillas por día a la comida. (ver Precauciones generales)

DOLOR DE ESPALDA

LOS PROBLEMAS DE LA espalda requieren sobre todo la atención del especialista y mucho descanso. Al aliviar el dolor y la tensión muscular, las plantas medicinales contribuyen a la mejoría total y a hacer la vida más confortable.
Bola de nieve y madera amarilla: son hierbas relajantes. Cuando se friccionan en la zona afectada, ayudan a "desanudar" músculos tensos.
Lavanda e hypericum: son útiles cuando la tensión nerviosa contribuye al problema.
Garra del diablo y bola de nieve: tienen propiedades antiinflamatorias efectivas y ayudan a desinflamar las articulaciones.
Pasiflora: induce el sueño, especialmente cuando el dolor de espalda está acompañado de tensión nerviosa.
La ciática (una afección dolorosa debida a la compresión de un nervio espinal) y la neuralgia pueden aliviarse aplicando una fricción externa con aceite de infusión de hipéricon.

Precaución general: los problemas de espalda necesitan del cuidado del especialista. Para dolores crónicos o agudos, consulte a un profesional para obtener el mayor beneficio de la hierba medicinal.

REMEDIOS GENERALES
Hierbas: bola de nieve *(Viburnum opulus)*, madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*
Remedio: haga una decocción con 15 g de bola de nieve y 5 g de madera amarilla en 3/4 l de agua. Cuele y friccione la zona afectada, o use una cucharada de tintura y aplique de la misma manera.
NOTA: úselo especialmente para el cuello tenso y las regiones lumbares.

Hierba: tomillo *(Thymus vulgaris)*
Remedio: haga una infusión con 25 g de hierba en 3/4 l de agua y cuélelo en la bañera. Sumérjase durante 20 minutos.

Hierbas: hypericum *(Hypericum perforatum)*, lavanda *(Lavandula officinalis)*, pimienta *(Piper nigrum)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*.
Remedio: tome 2 cucharadas de aceite de girasol o de aceite de infusión de hipéricon, agregue 20 gotas de aceite esencial de lavanda, 10 gotas de aceite esencial de romero y aceite esencial de pimienta y 1 cucharadita de tintura de bola de nieve. Agite y friccione en las zonas tensas, ya sea después del baño o habiendo calentado previamente la zona con una franela caliente.
OTROS USOS: úselo para ciática y otros problemas de espalda que causen neuralgia, así como para articulaciones rígidas y dolores musculares crónicos.

DOLOR DE ESPALDA POR INFLAMACIÓN DE ARTICULACIONES
Hierbas: sauce blanco *(Salix Alba)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*, garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*
Remedio: mezcle partes iguales de cada raíz y haga una decocción. Divídala en 6 dosis y tómela durante más de 2 días. Si no hay mejoría después de 7 días, divida la decocción en 3 dosis y tómela diariamente, durante una semana.

Precaución: no tomar garra del diablo durante el embarazo.

INSOMNIO POR DOLOR DE ESPALDA
Hierbas: pasiflora *(Passiflora incarnata)*, valeriana *(Valeriana officinalis)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*
Remedio: haga una decocción con 8 g de pasiflora, valeriana y bola de nieve en 3/4 l de agua y beba 1-2 tazas por la noche (la decocción alcanza para 2 días).



Infecciones urinarias y micóticas



Equinacea
(*Echinacea* spp.)

Las infecciones indican que la resistencia del cuerpo a la enfermedad se ha debilitado, particularmente si éstas son duraderas o recurrentes. Las infecciones menores que afectan los riñones y las vías urinarias son comunes y se pueden tratar aumentando las defensas naturales del cuerpo. Las infecciones micóticas también son difíciles de eliminar y pueden requerir tratamiento profesional, aunque algunas hierbas, como el ajo *(Allium sativum)* y el cayeput *(Melalecuca alternifolia)*, son fuertes antimicóticos. Si la infección es crónica, es necesario reforzar el sistema inmunológico con algunas hierbas, como la equinacea (*Echinacea* spp).

Busque ayuda profesional inmediata para:

- Infecciones que no muestren signos de mejoría después de tomar un remedio herbal
- Temperaturas superiores a 39° C
- Dolor de riñones
- Sangre en la orina

Infecciones Urinarias

La cistitis puede resultar un problema serio si se extiende a los riñones. La cistitis leve y otras infecciones urinarias se pueden curar con una mezcla de hierbas antisépticas, como el buchu, o emolientes, como el malvavisco. Tomando ajo al mismo tiempo, mejora la resistencia del cuerpo a las infecciones. El mirtilo o el arándano son excelentes para infecciones urinarias.

Precauciones generales: busque ayuda profesional inmediata si la cistitis es grave, si hay sangre en la orina, o dolor alrededor de los riñones o en la región baja de la espalda.

Remedios Generales

Hierbas: buchu *(Barosma betulina)*, maíz *(Zea mays)*, malvavisco *(Althaea officinalis)*
Remedio: haga una infusión con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua. Divídala en 4 dosis y bébala durante el día.
Opción: sustituya enebro *(Juniperus communis)*, o virgaurea *(Solidago vigaurea)* por buchu.

Precaución: no tomar enebro o buchu durante el embarazo.

Hierba: mirtilo *(Vaccinium myrtillus)*
Remedio: haga una decocción con las bayas y beba 3-4 tazas al día.
Sugerencia: el jugo de arándano puede sustituirse por la decocción de mirtilo.

Hierbas: ajo *(Allium sativum)*, equinacea (*Echinacea* spp)
Remedio: tome una o ambas hierbas en cápsulas o tabletas.

Infecciones micóticas

Las infecciones micóticas son comunes y cuesta trabajo curarlas. Cada vez más aparecen aftas vaginales como un efecto secundario del tratamiento antibiótico convencional. La caléndula ayuda a tratar esa molesta afección. La candidiasis (organismo parecido a la levadura) causa trastornos dentro del intestino. Los casos leves se alivian con hierbas antisépticas y antifúngicas, como el ajo. Todas las infecciones micóticas se mejoran con hierbas que refuerzan el sistema inmunológico, como la equinacea.

Dieta

Cuando se tratan las micosis, la dieta es un factor importante. Corte o reduzca la ingesta de pan, alcohol y otros alimentos que contengan levadura o azúcar.

Auto Ayuda

Los que sufren de candidiasis pueden tomar cápsulas de acidófilos o yogur, como reconstituyentes de bacterias beneficiosas en los intestinos. Para las aftas, se puede introducir yogur en la vagina.

Precaución general: busque ayuda profesional para la candidiasis, dado que es una afección difícil de tratar.

Remedios Generales

Hierbas: equinacea *(Echinacea* spp*)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*
Remedio: mezcle 2 partes de tintura de equinacea en 1 parte de tintura de tomillo y tome 1 cucharadita con agua, dos veces al día.

Hierba: ajo *(Allium sativum)*
Remedio: tome 1-2 dientes de ajo triturado por día, tráguelo con agua o mézclelo con las comidas.

Aftas Vaginales

Hierba: caléndula *(Calendula officinalis)*
Remedio: haga una infusión y deje enfriar. Cuélela y úsela como ducha o baño vaginal.
Opción: agregue la infusión a un baño y haga baño de asiento, durante 20 minutos.

Hierba: cayeput *(Melaleuca alternifolia)*
Remedio: use óvulos o ponga 1-2 gotas de aceite esencial diluido con 3 gotas de aceite de oliva sobre un tampón e insértelo en la vagina (esto puede arder). Sáquelo después de 2-3 horas. Aplique sólo una vez al día.

Precaución: durante el embarazo, consulte al profesional antes de usar estos óvulos y tampones.

Aftas Orales

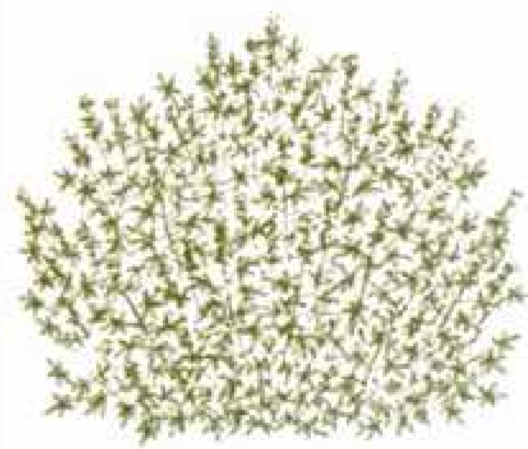
Hierbas: regalíz *(Glycyrrhiza glabra)*, mirra *(Commiphora molmol)*, equinacea *(Echinacea* spp*)*
Remedio: mezcle partes iguales de la tintura de cada hierba. Tome 1 cucharadita como enjuague bucal con agua cada 3-4 horas, según se requiera.

Candidiasis

Hierbas: sauquillo *(Sambucus nigra)*, caléndula *(Calendula officinalis)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*
Remedio: haga una infusión con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua y beba 2-3 tazas al día.

Hierba: lapacho *(Tabebuia* spp.*)*
Remedio: haga una decocción con 12 g de corteza en 3/4 l de agua. Divídala en 3-4 dosis y bébalo durante el día. Alternativamente, tome cápsulas o 1/2 cucharadita de tintura con agua, hasta 3 veces por día.

Problemas de reproducción y menstruales


Sauzgatillo
(Vitex agnus-castus)

Las mujeres han sido más propensas a usar medicina herbal que los hombres. Esto se debe, en parte, a su rol tradicional de curadoras en el hogar, incrementándose en los últimos tiempos por efectos probados de muchas hierbas en el sistema reproductor. Plantas como el sauzgatillo, tienen componentes similares al de las hormonas sexuales femeninas, estrógeno y progesterona, que ayudan a regular el ciclo menstrual, aumentar o disminuir la fertilidad, y mantener el cuerpo durante la menopausia. También los problemas menstruales comunes, como los calambres, la tensión premenstrual y períodos con flujo excesivo, responden bien al tratamiento casero.

Busque ayuda profesional inmediata para:

- Dolor fuerte en abdomen o pelvis
- Cambio significativo o repentino en la menstruación, como períodos prolongados, irregulares o profusos.

Nota importante

Para el mejor tratamiento, consulte un naturista. Consulte al profesional antes de tomar un remedio si cree estar embarazada.

Problemas Menstruales

El ciclo menstrual puede afectarse por muchas razones, la mayoría de ellas relacionadas con los desequilibrios hormonales. Entre otras causas se incluyen el estrés, el exceso o carencia de actividad física, problemas de peso, alergia o sensibilidad a los alimentos, esteroides, píldoras anticonceptivas, enfermedades crónicas, deficiencia de minerales y vitaminas y aún exceso de cafeína, alcohol o tabaco. Para determinar la causa subyacente es importante consultar al médico.
Toma de remedios para problemas menstruales. Los remedios enunciados deben ser tomados en el momento apropiado del ciclo, durante 2-3 períodos.
El ciclo menstrual normal dura alrededor de 28 días. Se considera que es irregular cuando de un período a otro varía notablemente sin motivo.
La tensión pre-menstrual y el dolor menstrual tienen muchas causas y la mayoría de las mujeres los experimentan en algún momento. La sensibilidad de senos, pezones doloridos y retención de líquido son síntomas comunes.
Los períodos profusos pueden terminar en anemia. Si su período dura más de 5 días o si tiene que cambiar su protección cada 2 horas, puede ser que su período sea demasiado profuso. La ortiga *(Urtica dioica)* es un tónico excelente, especialmente para flujo abundante, ya que contiene más hierro que la espinaca y puede comerse como vegetal nutritivo.

Precaución general: para cualquier problema menstrual crónico debe consultarse al médico, especialmente si los períodos son muy profusos o dolorosos.

Ciclo Irregular

Hierba: sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
Remedio: tome tabletas o ingiera 1 1/2 a 2 ml de tintura con agua todas las mañanas al despertar, por lo menos durante 2 meses.



Hierba: agripalma *(Leonurus cardiaca)*
Remedio: haga una infusión y tome 1-2 tazas al día, durante de tres ciclos menstruales.

Precaución: no tomar si la hemorragia menstrual es profusa.

Tensión Premenstrual

Hierba: verbena *(Verbena officinalis)*, tilo *(Tilia* spp.*)*
Remedio: (interno) haga una infusión con una de las hierbas (o partes iguales de ambas) y beba hasta 5 tazas durante el día.



Hierba: valeriana *(Valeriana officinalis)*
Remedio: (interno) tome tabletas que contengan valeriana o ingiera 20-40 gotas de tintura con agua, hasta 5 veces al día.



Hierba: romero *(Rosmarinus officinalis)*
Remedio: (externo) haga una infusión con 1 cucharada de hojas secas o 2 de hojas frescas en 1 litro de agua y cuélelo en un baño tibio todas las mañanas. Alternativamente, agregue 5-10 gotas de aceite esencial al baño.
Nota: para ciclos irregulares, pruebe el remedio con sauzgatillo indicado arriba.

Molestias Mamarias y Pezones Doloridos

Hierba: manzanilla *(Chamomilla recutita)*
Remedio: haga una compresa con una infusión de 50 g de hierba y 1/4 l de agua. Aplíquela suavemente sobre los senos. Repítalo tantas veces como sea necesario.



Hierba: caléndula *(Calendula officinalis)*
Remedio: aplique ungüento en los pezones. Si está amamantando, limpie el ungüento antes de cada mamada.

Retención de Líquido

Hierba: diente de león *(Taraxacum officinale)*
Remedio: haga una infusión con las hojas y beba hasta 3 tazas al día.

Hemorragia Menstrual Profusa

Hierbas: *chuang xiong (Ligusticum wallachii)*, peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, angélica china *(Angelica sinensis)*, rehmania *(Rehmannia glutinosa)*
Remedio: mezcle partes iguales de cada raíz y haga una decocción con 15 g de la mezcla en 3/4 l de agua. Bébalo en 3 dosis iguales durante el día.



Hierbas: bolsa de pastor *(Capsella bursapastoris)*, ortiga *(Urtica dioica)*
Remedio: haga una infusión con 7.5 g de cada hierba (o sólo 15 g de bolsa de pastor) en 3/4 l de agua. Divídala en 3-4 dosis y bébala durante el día.

Dolor Menstrual

Hierbas: ñame *(Dioscorea villosa)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*, viburno *(Viburnum prunifolium)*
Remedio: haga una decocción con 15 g de una raíz en 3/4 l de agua. Tome pequeños sorbos durante el día, o ingiera 2 cucharaditas de tintura con agua, 3-4 veces al día durante 3 días. Posteriormente reduzca la dosis a 1 cucharadita por día, durante 5 días, o tome tabletas.



Hierba: peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*
Remedio: haga una decocción con 20 g de raíz en 3/4 l de agua. Tome sorbos durante el día.

Problemas de Fertilidad en la Mujer

La medicina herbal parece aumentar la fertilidad en las mujeres que están tratando de concebir, especialmente si el problema está relacionado con desequilibrios hormonales, edad, o la cantidad de mucosa producida por el cervix. Cuando no parece haber problemas físicos que impidan la concepción, por ejemplo una trompa de falopio bloqueada, quistes ováricos o cicatrices internas, bien vale la pena probar con medicina herbal. La dieta, el ejercicio y el estilo de vida también juegan un papel importante en mejorar la fertilidad.

Ayuda a la Concepción

Hierba: sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
Remedio: tome tabletas o ingiera 20-40 gotas de tintura con agua todas las mañanas, durante no más de 3 meses.



Hierba: angélica china *(Angelica sinensis)*
Remedio: tome tabletas o haga una decocción con 12 g de raíz en 3/4 l de agua y beba todos los días, durante no más de 3 meses.

Precaución: interrumpa si queda embarazada.

Falta de Deseo Sexual

Hierba: esquisandra *(Schisandra chinensis)*
Remedio: remoje 5 g (un puñado pequeño) de bayas en agua durante la noche. Cuele las bayas y haga una decocción con 1/4 l de agua. Deje reposar 15 minutos y tome la dosis todos los días.
Nota: tradicionalmente, este remedio se toma durante 100 días para aumentar la energía y la vitalidad sexual. (es seguro tomarlo durante este período).

Problemas de Fertilidad en el Hombre

La impotencia en el hombre es un problema común y para restablecer su función sexual se han utilizado las hierbas. La baja cantidad de esperma, que es una causa común de infertilidad, se relaciona frecuentemente con el estilo de vida y el estado general de salud.
Sabal: es un tónico que aumenta la resistencia. Beneficia los órganos sexuales masculinos y es reconocido como estimulante de la potencia.
Withania: es un tónico amplio, menos estimulante que el ginseng, pero que ayuda a restablecer la vitalidad normal después de una larga enfermedad o estrés.

Vitalidad General

Hierba: withania *(Withania somnifera)*
Remedio: tome 2 g de la raíz seca por día, ya sea masticándola o en polvo mezclada con miel. Si es necesario, agréguele agua. No tomar durnate más de 6 semanas.

Impotencia y Eyaculación Precoz

Hierba: ginseng *(Panax ginseng)*
Remedio: tome 1/2 a 1 g hasta 3 veces, por día durante 6 semanas, ya sea masticando la raíz, cocido en una sopa o guiso, o tomándolo en tabletas.
Nota: el ginseng es el remedio más conocido para esta afección. Sin embargo, las bayas de esquisandra *(Schisandra chinensis)* también benefician la sexualidad masculina.
Tómela como se menciona en Problemas de fertilidad en las mujeres, bajo Falta de deseo sexual, durante 6 semanas.

Precaución: no tome cafeína mientras toma ginseng.



Hierba: sabal *(Sabal serrulata)*
Remedio: tome 1/2 cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces al día, durante 6 semanas.

Problemas de Menopausia

La menopausia se define como la cesación de la menstruación. Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. Después de dos años sin tener el período, se puede suponer que ha ocurrido el "cambio de vida".
Los niveles de estrógeno y progesterona decaen durante la menopausia. Las hierbas que tienen un efecto progesterogénico, así como las que mantienen los niveles de estrógenos ayudan a mantener la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis.
El mantenimiento de la vitalidad es importante, ya que muchos problemas se dan por agotamiento, cansancio y por cambios hormonales. Si se siente triste y cansada, algunos de esto remedios pueden ayudarle a levantar la vitalidad y el ánimo. El hipéricon es una excelente medicina para la depresión.
Los calores y las sudaciones nocturnas son principalmente causadas por los cambios hormonales. Sin embargo, el cansancio nervioso aumenta la aparición de estas afecciones.

Precaución general: pida ayuda profesional si tiene flujo menstrual irregular o prolongado.

Disminución de los Niveles de Progesterona y Estrógeno

Hierba: sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
Remedio: tome tabletas, ó 20-40 gotas de tintura con agua, todas las mañanas.



Hierba: unicornio falso *(Chamaelirium luteum)*
Remedio: se aconseja las tabletas. Alternativamente tome 20 gotas de tintura con agua, 2-3 veces al día.



Hierba: cimicífuga *(Cimicifuga racemosa)*
Remedio: tome tabletas ó 25 gotas de tintura con agua, 3 veces al día.
Opción: la cimicífuga se combina bien con el unicornio falso. Mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1/2 a 2 ml con agua, 3 veces al día.

Depresión y Disminución de la Vitalidad

Hierba: hypericum *(Hypericum perforatum)*
Remedio: tome 1/2 cucharadita de tintura con agua, 3 veces al día.

Hierba: avena *(Avena sativa)*
Remedio: coma 25-50 g de avena como cereal en el desayuno, o con otra comida.
Opción: además, haga una infusión con paja de avena. Divida en 3 dosis y beba durante el día.

Calores y Sudación Nocturna

Hierba: salvia *(Salvia officinalis)*
Remedio: haga una infusión y beba 3 tazas, durante el día o la noche, según sea el momento en que ocurre el problema.



Hierbas: sauce blanco *(Salix alba)*, cimicífuga *(Cimicifuga racemosa)*
Remedio: tome una de las hierbas indicadas arriba, en tabletas, o ingiera 1 cucharadita de tintura con agua a la noche.



Hierba: peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*
Remedio: haga una decocción con 20 g de raíz en 3/4 l de agua. Tome sorbos durante el día.

Filipendula ulmaria (Rosáceas)

FILIPÉNDULA ULMARIA



FILIPÉNDULA
Planta perenne de hasta 1,5 m, con hojas aserradas y racimos de flores perfumadas color crema.

EN EL MEDIOEVO era la hierba predilecta para esparcir en los ambientes. Gerard escribió en su Herball (1597): "su perfume alegra el corazón y deleita los sentidos". El ácido salicílico aislado de la planta se sintetizó por primera vez en la década de 1890 y se utilizó para hacer la aspirina. En la actualidad, esta planta se utiliza para problemas gástricos e inflamaciones, como la artritis.

PARTES USADAS

Las cimas florales y las hojas *contienen salicilatos que reducen la inflamación. Se cosechan en verano.*

Cimas florales y hojas frescas

Las flores color crema huelen a almendras.



Cimas florales y hojas secas.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar en casos de alergia a la aspirina.



Tintura: *embeba un apósito en 25 ml de tintura y aplique sobre las articulaciones doloridas.*





Tabletas: *son convenientes. Tómelas para dolores reumáticos.*

Infusión: *prepárela agregando agua recién hervida a las hierbas. Para la indigestión, tome 100 ml cada 2 horas.*

DECOCCIÓN: para la diarrea, tome 1 taza, 2-3 veces por día.

POLVO: para la acidez, tome 1/2 cucharadita mezclada con un poco de agua, 3 veces por día.



Filipéndula: *en la Edad Media se utilizaba para dar sabor al hidromiel (agua y miel).*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa, crece fácilmente en lugares húmedos, como zanjas y orillas de ríos y arroyos. Se autosiembra libremente pero también puede multiplicarse por división de mata, en otoño o primavera. Las hojas y las cimas florales se cosechan en verano, cuando florece. Es una planta ornamental de floración estival. Se cultiva a pleno sol.

COMPONENTES

- Glicósidos flavonol (aproximadamente 1%) principalmente glicósidos de quercetina
- Glicósidos fenólicos (salicilatos)
- Aceite volátil (salicilaldehído)
- Polifenoles (taninos)

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Astringente
- Diurético
- Alivia el dolor de estómago

INVESTIGACIÓN

- **Salicilatos:** son sustancias del tipo de la aspirina que ayudan a reducir la inlfamación y aliviar el dolor, como en los casos de artritis.
- **Combinación protectora:** a diferencia de la aspirina (que a grandes dosis produce úlceras gástricas), la combinación de salicilatos, taninos y otros componenes de la filipéndula protegen la mucosa interna del estómago e intestinos, mientras los salicilatos ejercen su acción curativa. La filipéndula es un buen ejemplo de que la medicina herbácea no puede entenderse si sólo se consideran sus componentes activos aislados.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **En la Europa antigua** la filipéndula fue una de las hierbas más sagradas de los Druidas, aunque no se sabe si fue utilizada como medicina. En cambio, se sabe que durante años fue un remedio popular en gran parte de Europa.
Nicholas Culpeper escribió en 1652: "hervida en vino alivia rápidamente a los que sufren de cólicos y aplaca el flujo en el vientre".
- **Ácido neutralizante:** la ulmaria alivia y reduce la acidez digestiva. Su eficacia para reducir los niveles de acidez en todo el organismo no es clara, pero es probable que su efectividad en casos de artritis y reumatismos no se deba sólo a su acción antiinflamatoria. Se cree que al reducir la acidez en el estómago también reduce los niveles ácidos en todo el organismo, aliviando en consecuencia los problemas articulares (asociados con la acidez). Ocasionalmente la ulmaria se usa para la cistitis.
- **Remedio digestivo:** remedio inocuo contra la diarrea, aún en niños. Se usa junto con otras hierbas para el síndrome de colon irritable.

Harpagophytum procumbens (Pedaliáceas)
GARRA DEL DIABLO

GARRA DEL DIABLO
Planta trepadora perenne que alcanza 1,5 m de largo, con hojas carnosas lobuladas y fruto leñoso barbado.

EL PINTORESCO NOMBRE de esta planta africana deriva del aspecto de su duro fruto barbado. Sus propiedades medicinales fueron descubiertas por varios pueblos sudafricanos que usaban una decocción del tubérculo para tratar problemas digestivos y artritis. Actualmente se consigue en farmacias y negocios naturistas de occidente como remedio para la artritis y el reumatismo.



La garra del diablo, *que crece en el Transvaal, tiene flores color púrpura brillante en primavera.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Sur y Este de África, se encuentra más en las estepas del Transvaal. Prospera en terrenos arcillosos o arenosos y prefiere la vera de los caminos y terrenos desérticos despejados de su vegetación natural. Se propaga de semilla, en primavera. Los tubérculos se extraen en otoño y se cortan en trozos de unos 2 cm de largo. Conviene no mezclar los tubérculos, que contienen los componentes activos, con las raíces, porque ésto resta efecto a la hierba. La planta prefiere suelo profundo y arenoso (por lo menos 4 cm en la maceta, que se debe ubicar a pleno sol). En este país no se la cultiva como planta ornamental, pero crece en los montes de manera espontánea, su fruto, de 10 cm de largo, yacen en el suelo y se enganchan a los animales que los diseminan aquí y allí.

ESPECIES AFINES

Hay dos especies africanas emparentadas que se usan de manera similar a la garra del diablo.

COMPONENTES

- Glucósidos iridoides (harpagósido)
- Azúcares
- Fitosteroles
- Flavonoides
- Harpagoquinonas

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Estimulante digestivo

INVESTIGACIÓN

- **Antiinflamatorio:** investigaciones realizadas en Francia en 1992 indican que la hierba es antiinflamatoria, pero la opinión sobre su efectividad está dividida.
- **Analgésico:** hay evidencias de que alivia los síntomas de dolores articulares.
- **Amargo:** estimula y tonifica el aparato digestivo. Muchos problemas de artritis se asocian con una mala digestión y absorción de los alimentos y el efecto estimulante de esta hierba sobre el estómago y la vesícula contribuye a su valor terapéutico global como remedio antiartrítico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional africano:** muy utilizado por algunos pueblos sudafricanos, como los khoikhoin y los bantú. Tradicionalmente se ha usado como tónico, en especial para problemas digestivos, artritis y reumatismo, para disminuir la fiebre y como ungüento para dolores, úlceras y forúnculos.
- **En occidente:** también se usa según sus aplicaciones tradicionales. Se consigue en forma de tabletas de venta libre para problemas artríticos y reumáticos. Puede aliviar una serie de síntomas asociados con problemas articulares y musculares, como gota, dolor de cintura, fibrositis y artritis reumatoidea.

PARTES USADAS

El tubérculo *se cosecha en otoño y se usa en diversos preparados antiartríticos.*



Rodajas de tubérculo seco.



Tubérculo seco picado.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no lo consuma si padece de úlcera estomacal o duodenal. No lo tome durante el embarazo.



Decocción: *para el reumatismo, hierva lentamente 1 cucharadita de raíz en 1 taza de agua, durante 15 minutos. Tome en dosis pequeñas, durante 1-2 días.*



Tintura: *para la artritis asociada con mala digestión, tome 30 gotas con agua, dos veces por día.*



Tabletas: *tómelas para la artritis y el reumatismo.*

Salix alba (*Salicáceas*)

SAUCE BLANCO, S. ÁLAMO

SAUCE BLANCO
Árbol de follaje caduco de hasta 25 m de altura, con hojas verdes lanceoladas y amentos colgantes en primavera.

FAMOSO COMO fuente original del ácido salicílico (el precursor de la aspirina), se ha usado en Europa, África, Asia y Norteamérica durante miles de años para aliviar dolores articulares y controlar la fiebre. Dioscórides, médico griego del siglo I, sugería tomar "hojas de sauce blanco, machacadas con un poquito de pimienta y acompañadas de vino", para aliviar el dolor de la parte baja de la espalda.



***El sauce blanco** se usa en Gran Bretaña para fabricar palos de cricket. La corteza tiene propiedades antiinflamatorias.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de gran parte de Europa, también se encuentra en el Norte de África y Asia. Crece en zonas húmedas, como las orillas de los ríos. Se propaga por esquejes semi-maduros, en verano o leñosos, en invierno. Los árboles se mochan con frecuencia, y en primavera se quita la corteza de las ramas de los árboles que tienen entre 2 y 5 años.

ESPECIES AFINES

Muchas especies de Salix, por ejemplo el *S. fragilis*, se usan indistintamente con el sauce blanco. El *S. acmophylla* se utiliza en el subcontinente Indio como remedio para las fiebres. En la medicina herbácea norteamericana, el salix homeopático *(S. nigra)* se utiliza como anafrodisíaco (depresor sexual).

COMPONENTES

- Glicósidos fenólicos (hasta 11%) - ácido salicílico
- Flavonoides
- Taninos (hasta 20%)

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Reduce la fiebre
- Antirreumático
- Astringente

INVESTIGACIÓN

- **Ácido salicílico y aspirina:** la investigación sobre el sauce blanco total es escasa, pero el ácido salicílico, su principal componente activo, fue aislado por primera vez en 1838. Fue el precursor de la aspirina, una droga química producida por primera vez en 1899. El ácido salicílico tiene muchas de las propiedades analgésicas y antiinflamatorias de la aspirina. Inhibe la producción de prostaglandinas, alivia el dolor y disminuye la fiebre. A diferencia de la aspirina, no licua la sangre ni irrita la mucosa estomacal.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguamente:** es astringente y solía usarse para detener hemorragias internas. En su herbario de 1652, Nicholas Culpeper aconsejaba usar las cenizas de corteza "mezcladas con vinagre, para eliminar verrugas, callos y carnes superfluas".
- **Remedio articular:** es un excelente remedio para dolores reumáticos y artríticos de espalda y articulaciones como rodillas y caderas. Combinada con otras hierbas y cambios en la dieta, alivia la inflamación, la hinchazón y mejora la movilidad en articulaciones doloridas o crujientes. Aunque los medicamentos convencionales a base de aspirina son más potentes, pueden tener efectos secundarios desfavorables.
- **Fiebre y dolor:** controla la fiebre alta, alivia jaquecas y dolores de cabeza.
- **Menopausia:** al reducir la transpiración, alivia calores y sudoraciones nocturnas.

PARTES USADAS

*Se quita la **corteza** de las ramas jóvenes y se usa fresca o seca.*



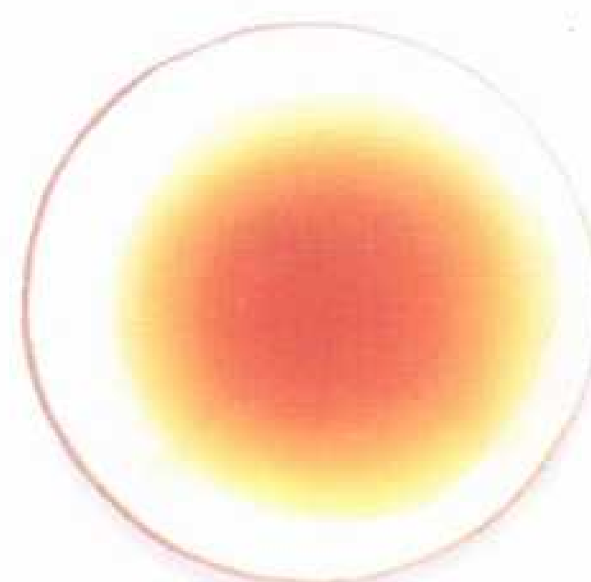
Corteza seca



Corteza fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: evítelo si es alérgico a la aspirina.



***Tintura:** para el reumatismo, tome 2,5 ml con agua, 3 veces por día.*



***Remedio:** prepare una decocción con 10 g de sauce blanco, 10 g de hipéricon y 10 g de bola de nieve. Para músculos doloridos, beba 1 taza, dos veces por día.*

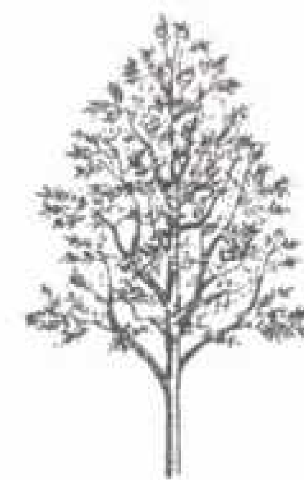


***Tabletas:** suelen contener también otras hierbas. Tome para artritis.*

DECOCCIÓN: para articulaciones dolorosas y reumatismo, tome 1/2 taza, 3 veces por día.

Zanthoxylum americanum (Rutáceas)

MADERA AMARILLA, FRESNO ESPINOSO



MADERA AMARILLA Arbusto de follaje caduco de hasta 3 m, con ramas grises espinosas y hojas compuestas.

ORIGINARIA DE NORTEAMÉRICA, esta hierba es productora de calor y un estimulante para la circulación. Era muy apreciada por los indígenas por sus propiedades medicinales. Tanto la corteza como las bayas se mascaban para aliviar el reumatismo y el dolor de muelas. Actualmente, se receta especialmente para el reumatismo y la artritis, así como para ciertos problemas digestivos y úlceras en las piernas.



***La madera amarilla** es antirreumática y mejora la circulación.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Sur de Canadá y zonas del Norte, Centro y Oeste de EE.UU., prefiere los lugares húmedos y sombreados, como los bosques. Se propaga de semillas, en otoño. La corteza se cosecha en primavera y las bayas se recogen en verano. Las semillas se remojan en agua durante la noche y se siembran en primavera en tierra negra a pleno sol.

ESPECIES AFINES

El *Z. clavaherculis* crece en el Centro y Sur de EE.UU. y se utiliza indistintamente con la madera amarilla. *Chuan jiao (Z. bungeanum)* se da en la medicina china para enfermedades "frías" que provocan dolores abdominales. El *Z. capense* se usa en Sudáfrica para cólicos y el *Z. zanthoxyloides* es una hierba tradicional del Oeste africano para afecciones reumáticas.

COMPONENTES

- Alcaloides (queleritrina)
- Herclavina
- Lignanos (asarinina)
- Neoherculina
- Taninos
- Resinas
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

- Estimulante circulatorio
- Aumenta la transpiración
- Antirreumático
- Carminativo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba norteamericana:** fue usada por los indígenas como remedio para el dolor de muelas y reumatismo. Durante el siglo XIX se utilizó como estimulante circulatorio y para la artritis. La corteza figuró en la Farmacopea de los EE.UU., desde 1820 hasta 1926.
- **Afecciones artríticas:** los herboristas occidentales la consideraban el principal remedio para problemas reumáticos y artríticos. Estimula el flujo sanguíneo hacia articulaciones dolorosas o rígidas, fomentando el aporte de oxígeno y nutrientes a la zona y eliminando los productos de desecho.
- **Circulación:** mejora la circulación en la claudicación intermitente y en la enfermedad de Raynaud, trastornos en los que las arterias de los miembros se han estrechado impidiendo que llegue suficiente sangre a los músculos de manos o piernas.
- **Otros usos:** alivia los gases, flatulencia y diarrea y tonifica la digestión. Se aplica como tópico para úlceras de las piernas y enfermedades inflamatorias crónicas de la pelvis.

PARTES USADAS



Planta fresca

Corteza fresca

***Corteza:** se considera que tiene efectos más potentes que las bayas. Se usa en preparados para estimular el flujo sanguíneo.*

Bayas y corteza: se mascaban para el dolor de muelas



Corteza seca picada



Bayas secas

*Con las **bayas** se preparan remedios para la mala circulación.*

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no usar durante el embarazo. No ingerir si se sufre de afecciones inflamatorias del estómago.



***Tintura:** para la artritis, tome 20 gotas con agua, 3 veces por día.*



***Decocción:** para la mala circulación, hierva 3 cucharaditas de jengibre y 3 de bayas de madera amarilla con 3/4 l de agua. Beba 1 taza, dos veces por día.*



***Tabletas:** en general contienen otras hierbas. Tómelas para la artritis y el reumatismo.*



***Loción:** para la mala circulación en la piernas, prepare una decocción de corteza y aplique.*

Apium graveolens (*Umbelíferas*)

APIO



APIO
Planta bianual con tallos acanalados brillantes, hojas lustrosas y flores pequeñas. Crece hasta unos 50 cm.

MÁS CONOCIDO COMO VEGETAL que como medicamento, los tallos y semillas del apio se usan para problemas urinarios, reumáticos y artríticos. Además, es diurético depurativa. Sus semillas se emplean para artritis, cuando se produce la acumulación de productos de desecho. Se cree que tienen un efecto carminativo y levemente sedante. Para la medicina, los tallos son menos importantes.



El apio *es una medicina efectiva, además de un alimento.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Gran Bretaña y otros países europeos, crece silvestre a lo largo de las costas inglesas y galesas y en pantanos. El apio cultivado es menos fragante que el silvestre. Se propaga de semillas, en primavera y se cosecha desde mediados del verano al otoño. Puede sembrarse y cultivarse en macetas o canteros de jardín, desde agosto a marzo. Requiere pleno sol.

ESPECIES AFINES

El *A. graveolens var. rapaceum* es una variedad de apio con raíz de nabo. Alimento medicinal con las mismas propiedades que el apio.

COMPONENTES

- Aceite volátil (1,5-3%) contiene limoneno (60-70%), ftálidos y beta-selinene
- Cumarinas
- Furanocumarinas (bergapten)
- Flavonoides (apiina)

EFECTOS CLAVE

- Antirreumático
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Diurético
- Baja la presión sanguínea
- Antiséptico urinario

INVESTIGACIÓN

- **Aceite esencial:** investigaciones realizadas en Alemania y China durante las décadas del 70 y 80 muestran que el aceite esencial tiene efectos calmantes sobre el sistema nervioso central. Algunos de sus componentes tienen acción antiespasmódica, sedante y anticonvulsiva. Los estudios chinos confirmaron la utilidad del aceite para tratar la alta presión arterial.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba Antigua:** según los registros, el apio se cultiva desde el Egipto de los faraones, hace unos 3000 años, y se conocía en China antes de Cristo, en el siglo V. A través de la historia se utilizó como alimento, y en diferentes momentos, la planta entera y las semillas se usaron como medicina.
- **Propiedades depurativas:** en la actualidad, las semillas se usan para tratar reumatismo y gota. También ayudan al riñón a eliminar uratos y otros productos de desecho, y al resto del organismo a reducir la acidez. Las semillas se utilizan para la artritis, desintoxicando el organismo y mejorando la circulación sanguínea a los músculos y articulaciones.
- Diurético: las semillas de apio tienen un fuerte efecto antiséptico y levemente diurético. Son un tratamiento efectivo para la cistitis y ayudan a desinfectar la vesícula y las vías urinarias.
- **Bebida nutritiva:** el jugo de apio y zanahoria orgánica constituye una bebida depuradora efectiva para muchas enfermedades crónicas.
- **Otros usos:** las semillas de apio son beneficiosas para problemas de pecho, como asma y bronquitis. Combinadas con otras hierbas, ayudan a reducir la presión arterial.

PARTES USADAS



Tallos: *se comen como alimento nutritivo y se hace jugo.*

Las hojas dentadas y divididas son aromáticas



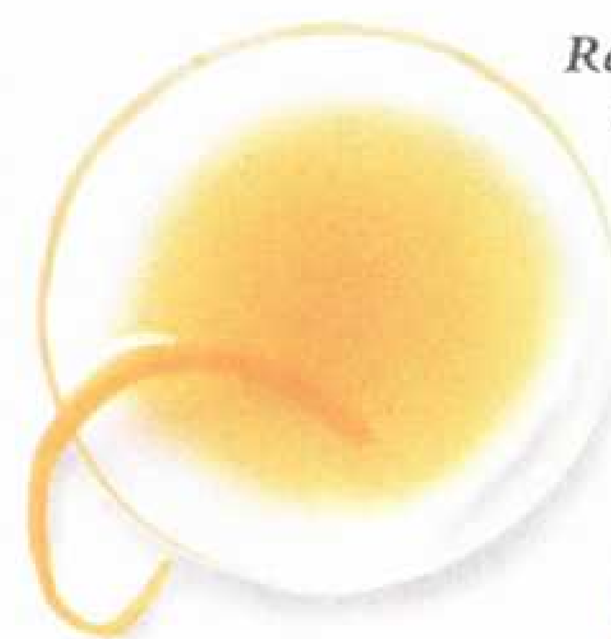
Las semillas *contienen aceite volátil y son la parte más usada en medicina.*

Tallo

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no debe consumirse medicinalmente durante el embarazo o en caso de insuficiencia renal. No use las semillas que se venden para cultivo en preparaciones medicinales. Ingerir el aceite esencial sólo bajo supervisión profesional.

Remedio: *como bebida depurativa, tome 1 taza diaria de jugo de zanahoria orgánica y apio.*



Infusión de semillas: *para gota y artritis, tome 1 taza diaria.*



Tintura de semillas: *para el reumatismo, tome 30 gotas, 3 veces por día.*

POLVO DE SEMILLAS: para la artritis, mezcle 1 cdta. con los alimentos.

Symphytum officinale (Borragináceas)
CONSUELDA, C. MAYOR



CONSUELDA
Planta perenne de hasta 1 m de altura, con hojas gruesas y flores acampanadas que van del blanco al rosado o malva.

EL NOMBRE CIENTIFICO *Symphytum,* derivado del griego, "unir", y el vulgar consuelda, derivado del latín "consolidar", dan cuenta de su uso tradicional para soldar huesos rotos. También es usada para heridas. K'Eogh escribió en su Irish Herbal (1735) que la consuelda "cicatriza todas las heridas y rupturas internas". Aún hoy es muy apreciada por sus propiedades curativas.



***La consuelda** era conocida por el médico griego Dioscórides, quien en el siglo I escribió sobre ella en su Materia Médica.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Planta autóctona europea, crece en todas las regiones templadas del mundo, incluídos el Oeste de Asia, Norteamérica y Australia. Prospera en lugares húmedos y pantanosos. Puede crecer de semillas, en primavera, o por división de matas. en otoño. Las hojas y ápices de floración se cosechan en verano. La raíz se levanta en otoño.

COMPONENTES

- Alantoína (hasta 4,7%)
- Mucílago (un 29%)
- Triterpenoides
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico)
- Asparagina
- Alcaloides pirrolizidina (0,02-0,07%)
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Emoliente
- Astringente
- Antiinflamatorio
- Cura heridas y huesos

INVESTIGACIÓN

- **Alantoína:** la consuelda contiene alantoína, sustancia que hace proliferar las células que ayudan a reparar el tejido dañado.
- **Ácido rosmarínico:** la hierba tiene considerables propiedades antiinflamatorias, en parte por la presencia del ácido rosmarínico y otros ácidos fenólicos.
- **Alcaloides pirrolizidina:** según las investigaciones, estas sustancias, aisladas, son muy tóxicas para el hígado. Todavía no resulta claro si son tóxicas dentro de la planta completa, porque sólo están presentes en cantidades ínfimas, incluso pueden estar ausentes en muestras de partes aéreas secas. La mayor concentración está en la raíz y, hasta que se confirme si es o no tóxica, no debe ser ingerida. Las partes aéreas se consideran seguras. El legítimo interrogante sobre la seguridad de la consuelda como medicina sólo podrá responderse con una mejor comprensión de sus propiedades terapéuticas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos en el pasado:** se utilizaba para tratar úlceras estomacales, síndrome de colon irritable y una serie de trastornos respiratorios, incluídas la bronquitis y la pleuresía.
- **Heridas:** la capacidad de la consuelda para curar magulladuras, esguinces, fracturas y huesos rotos es conocida desde hace miles de años. La planta estimula la unión de ligamentos y huesos. Una compresa de consuelda aplicada inmediatamente después de un esguince de tobillo puede reducir mucho la gravedad del daño. La combinación de taninos y mucílago ayuda a sanar contusiones y rasguños.
- **Problemas de piel:** el aceite y ungüento de consuelda se usan para tratar acné, forúnculos y aliviar psoriasis. También es valiosa para tratar cicatrices.

PARTES USADAS



PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no aplique sobre heridas que no hayan sido higienizadas, porque la rápida cicatrización puede encerrar suciedad o pus. Sólo debe ingerirse bajo supervisión profesional. En algunos países, su uso está restringido.



***Aceite de infusión de hojas:** aplique sobre esguinces.*



***Hojas picadas:** para forúnculos, aplique como emplasto.*



***Ungüento de hojas:** aplique sobre moretones.*

***Tintura de raíz:** para el acné, aplique sin diluir.*

Taraxacum officinale (Compuestas)
DIENTE DE LEÓN, AMARGÓN



DIENTE DE LEÓN Planta perenne de hasta 50 cm, con hojas basales de borde dentado irregular, tallos huecos y flores doradas.

GENERALMENTE CONSIDERADO COMO un yuyo, el diente de león tiene una increíble cantidad de propiedades benéficas. En la medicina popular occidental las hojas, que pueden comerse en ensalada, son usadas como diurético. Ya eran recomendadas en los escritos de los médicos árabes del siglo XI y en un tratado sobre hierbas escrito por los médicos de Myddfai, en Gales, en el siglo XIII. La raíz es buena para el hígado.



Diente de león, *en latín dens leonis, toma su nombre por el aspecto de sus hojas dentadas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La planta crece silvestre en la mayor parte del mundo y se cultiva en Alemania y Francia. Se propaga por semillas, en primavera. Las hojas nuevas se recogen en primavera para hacer ensaladas tónicas y medicamentos. La raíz de plantas de 2 años de edad se levanta en otoño. Sus flores, anaranjadas y llamativas, aparecen en época cálida. Las hojas se consumen en ensalada y tienen un sabor similar a la radicheta.

ESPECIES AFINES

El *Pu gong ying (T. mongolicum)* se usa en la medicina herbácea china para disipar el calor y aliviar la toxicidad, en especial la del hígado.

COMPONENTES

- Lactonas de sesquiterpenos
- Triterpenos
- Vitaminas A, B, C y D

Sólo las hojas:
- Cumarinas
- Carotenoides
- Minerales (specialmente potasio)

Sólo la raíz:
- Taraxacósido
- Ácidos fenólicos
- Minerales (potasio, calcio)

EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Desintoxicante
- Amargo

INVESTIGACIÓN

- **Hojas:** investigaciones publicadas en el journal Planta Médica, en 1974, confirmaron que las hojas del diente de león son fuertemente diuréticas, aunque aún no se conoce la totalidad de su efecto. A diferencia de muchos diuréticos convencionales que causan pérdida de potasio, las hojas del diente de león contienen niveles altos de potasio, por lo que aportan mineral.
- **Raíz:** investigaciones alemanas publicadas en 1959 demostraron que la raíz tiene una significativa acción depurativa del hígado y estimula la producción de bilis. También es ligeramente amargo y laxante suave.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Diurético:** la hoja se usa como diurético y para bajar la presión arterial, al reducir el volumen de fluidos en el organismo.
- **Desintoxicante:** la raíz de esta planta es uno de los desintoxicantes más efectivos. Actuando principalmente sobre el hígado y la vesícula ayuda a eliminar los productos de desecho y estimula a los riñones a desprenderse de las toxinas por la orina. Un remedio muy equilibrado, la raíz estimula la eliminación regular de toxinas provocadas por la infección o la contaminación. Es efectiva para muchas enfermedades, incluída la constipación, problemas de la piel (acné, eczema, psoriasis) y afecciones artríticas, como osteoartritis y gota.
- **Problemas vesiculares:** tanto las hojas como la raíz tienen un marcado efecto sobre la vesícula y se usan para prevenir los cálculos. La hoja puede, incluso, ayudar a disolver los ya existentes.

PARTES USADAS

Las hojas *jugosas se comen crudas en ensalada o secas en preparaciones herbáceas.*



Hojas secas

La raíz *se cosecha a los 2 años y se usa seca o asada.*



Raíz fresca



Raíz seca



Las hojas contienen altos niveles de potasio.

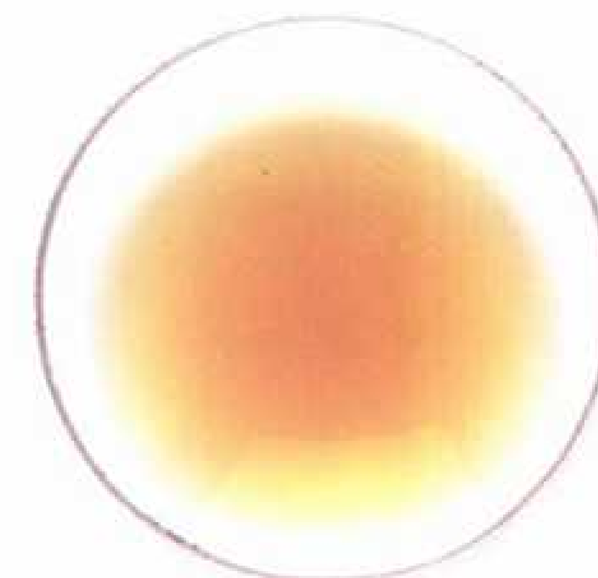
Hojas frescas

PREPARACIONES Y USOS



Ensalada tónica *hecha con hojas de diente de león. Cómala regularmente por sus efectos depurativos.*

Las tabletas *tienen efecto diurético. Tómelas para la retención de líquidos.*



Tintura de raíz: *para la eczema, tome 1/2 cucharadita diluída en 100 ml de agua, 3 veces por día.*

DECOCCIÓN DE RAÍZ: para acné, tome 1/2 taza, 3 veces por día.
INFUSIÓN DE HOJAS: para tobillos hinchados, tome 500 ml diarios.
JUGO DE HOJAS: para retención de líquidos, tome 20 ml, 3 veces por día.

Barosma betulina (Rutáceas)
BUCHU



BUCHU
Arbusto tupido que crece hasta 2 m, con hojas sin tallo, levemente correosas, salpicadas de glándulas aceitosas.

REMEDIO TRADICIONAL SUDAFRICANO, el buchu se toma como estimulante, diurético y para aliviar trastornos digestivos. En la medicina herbácea occidental es valorado como antiséptico urinario y diurético y se usa específicamente para tratar la cistitits y otras afecciones de las vías urinarias. Tiene un aroma y sabor característico que recuerda al casis pero algunos lo describen como una mezcla entre el romero y la menta.



***El buchu** se cultiva comercialmente y se usa para resaltar el sabor del casis.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Sudáfrica, donde se cultiva extensamente en las laderas de las colinas. También se cultiva en zonas de Sudamérica. Se multiplica por esquejes a fines del verano. Requiere suelo con buen drenaje y mucho sol. Las hojas se cosechan en verano, cuando la planta florece o da frutos.

ESPECIES AFINES

Hay dos especies muy relacionadas: el *B. crenulata* y el *B. serratifolia* que se usan de manera similar, pero contienen menos aceite volátil y no son tan efectivas.

COMPONENTES

- Aceite volátil (1,5-2,5%), incluyendo pulegona, mentona, diosfenol
- Compuestos de azufre
- Flavonoides (diosmina, rutina)
- Mucílago

EFECTOS CLAVE

- Antiséptico urinario
- Diurético
- Estimulante
- Estimulante uterino

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** de los pueblos Khoikhoin, de Sudáfrica. Se usa como estimulante general y diurético. Muy aromático, se emplea como carminativo y ayuda a eliminar gases.
- **Antiguos usos en Occidente:** se exportó por primera vez a Gran Bretaña en 1790 y se convirtió en medicamento oficial en 1821, apareciendo en la Farmacopea Británica como remedio efectivo para la "cistitis, uretritis, nefritis y catarro de la vejiga".
- **Tratamiento urinario moderno:** en general, el buchu se usa actualmente para el mismo tipo de trastornos urinarios que en el siglo XIX. Se prescribe para infecciones de las vías urinarias y se ha probado su eficacia como cura de la cistitis aguda, en combinación con otras hierbas como barba de choclo *(Zea mays)* y junípero *(Juniperus communis)*. Usado con regularidad puede impedir ataques recurrentes de cistitis crónica y uretritis. Además, se toma para prostatitis y vejiga irritable, a menudo combinado con hierbas como la uva ursi *(Arctstaphylos uva-ursi)* y la barba de choclo *(Zea mays)*. El ingrediente activo diosfenol tiene acción diurética y en parte puede ser responsable del efecto antiséptico de la hierba sobre las vías urinarias.
- **Uso ginecológico:** la infusión o tintura de buchu es útil para tratar la cistitis y la uretritis, especialmente cuando están relacionadas con un problema de cándida preexistente, tal como afta vaginal. En general la infusión es preferible a la tintura, en especial cuando la infección aparece repentinamente. La infusión se usa también como ducha para la leucorrea (flujo vaginal blanco), y ocasionalmente para aftas vaginales. La hierba es un estimulante uterino y contiene pulegona, que también está presente en grandes dosis en el poleo europeo *(Mentha pulegium)*. La pulegona es un abortivo y poderoso emenagogo (estimula la menstruación). Por lo tanto, el buchu no debe tomarse durante el embarazo.

PARTES USADAS



***Las hojas** se cosechan en verano y se usan en preparados para infecciones urinarias.*

Las hojas contienen aceite volátil, que es antiséptico.

Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no usar durante el embarazo ni la lactancia.



***Infusión:** para la prostatitis, beba una taza, dos veces por día.*



***Tintura:** para la infección urinaria crónica, tome 40 gotas con agua, 3 veces al día.*



***Cápsulas:** para la cistitis, tome una cápsula de 500 mg, dos veces por día.*

Crataeva nurvula (*Caparidáceas*)
BARUM (HINDÚ)



BARUN
Árbol de follaje caduco, de hasta 15 m de altura, con flores amarillo pálido.

LA CORTEZA DEL BARUN es importante para problemas renales y de vesícula, especialmente cálculos. En la medicina ayurvédica se usa desde hace unos 3000 años para tratar estas afecciones. Como sucede también con otras hierbas, las investigaciones recientes confirman este uso milenario, comprobando que evita la formación de cálculos renales.



*En la India central y Bangladesh, **el barun** se cultiva con frecuencia en la vecindad de los templos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El barun crece en toda la India y a menudo se encuentra en la ribera de los ríos. Se propaga de semillas en primavera. Las hojas se cosechan en primavera y la corteza se recoge durante todo el año.

COMPONENTES

- Saponinas
- Flavonoides
- Esteroles vegetales
- Glucosilinatos

EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Inhibe la formación de cálculos

INVESTIGACIÓN

■ **Cálculos renales y biliares:** investigaciones clínicas realizadas en la India desde la década del 80 indican que el barun aumenta el tono de la vesícula e inhibe la formación de cálculos. Reduce en el organismo la producción de oxalatos, sustancias que pueden precipitar en los riñones y vesícula para formar cálculos. La hierba también parece disminuir la frecuencia con que los elementos formadores de cálculos dentro de la orina se depositan en los riñones.

■ **Vías urinarias:** investigaciones realizadas en la India en las décadas de los 80 y 90 señalan que el barun es valioso para tratar infecciones de las vías urinarias y problemas de vejiga causados por una próstata agrandada. En un ensayo clínico, el 85 % de los pacientes con infecciones urinarias crónicas vieron desaparecer los síntomas después de 4 semanas de tratamiento con barun.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Antiguo remedio urinario:** textos que datan del siglo VIII a. de C. documentan el uso del barun en la medicina ayurvédica para problemas renales y de vejiga. Desde alrededor del año 1100 el barun se convirtió en la principal hierba medicinal para los cálculos renales.

■ **Otros usos tradicionales:** en Ayurveda se utiliza la corteza de barum para afecciones debilitantes de vata (aire) y kapha (tierra). También se usa para tratar diversas afecciones, entre ellas el asma, la bronquitis y enfermedades de la piel. La corteza se usa para curar fiebres, gastritis y vómitos, así como mordeduras de serpiente. Las hojas frescas, machacadas y mezcladas con vinagre, alivian articulaciones inflamadas y dolorosas.

■ **Cálculos renales:** hoy, el barun comienza a utilizarse en occidente de la misma forma que en la India, para la prevención y tratamiento de cálculos renales. Además, mejora el tono del músculo liso y estimula la eliminación de cálculos por la orina.

■ **Remedio para las vías urinarias:** combinado con hierbas antisépticas e inmunoestimulantes, el barun es muy útil para las infecciones urinarias y cistitis.

En algunos casos se recomienda para problemas de vejiga, como tono muscular débil, casos de incontinencia y problemas urinarios asociados con el agrandamiento de la próstata.

PARTES USADAS





Corteza seca

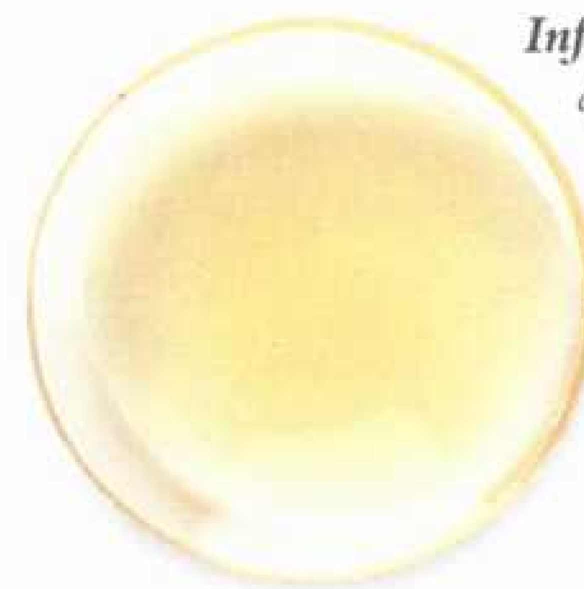
***La corteza** contiene componentes que inhiben la formación de cálculos renales.*



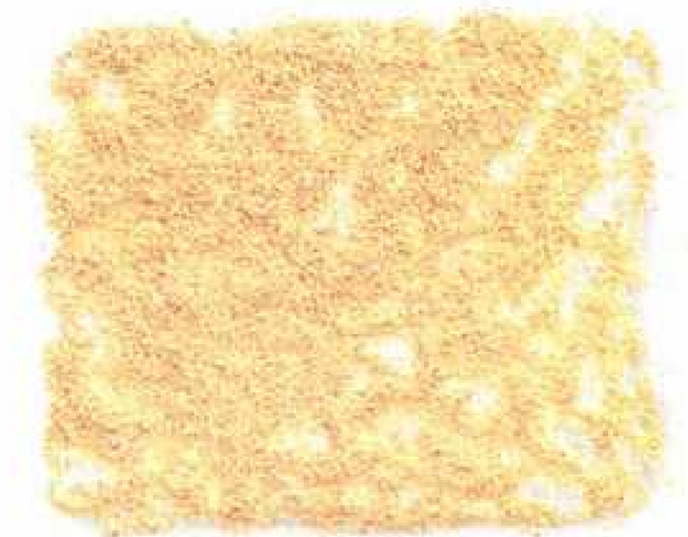
Hojas secas

***Las hojas** se cosechan en primavera y se usan para infusiones.*

PREPARACIONES Y USOS



***Infusión de hojas:** para articulaciones dolorosas, aplique como loción, 3 veces por día.*



***Corteza en polvo:** se usa en Ayurveda. Para infecciones urinarias, tome 15 g con agua, todos los días.*



***Decocción de corteza:** es el preparado más común. Para prevenir la formación de cálculos, tome 1 taza, 3 veces por día.*

Zea mays (*Gramíneas*)

MAÍZ, BARBA DE CHOCLO, AWATY (GUARANÍ)



MAÍZ
Hierba anual de hasta 3 m, con panoja masculina y espiga femenina compuesta, conteniendo los granos.

ALIMENTO PRINCIPAL DE América del Sur y Central por más de 4000 años, el maíz también se usa medicinalmente de innumerables maneras. Los aztecas preparaban una decocción para la disentería, "calor en el corazón", y para aumentar la producción de leche materna. La parte más usada es la barba (hilos sedosos que envuelven la mazorca), de gran efectividad en el tratamiento de problemas urinarios.

PARTES USADAS

La barba de choclo *(estambres) se usa fresca o seca para trastornos urinarios.*

La harina *se usa externamente para curar golpes y otros problemas de piel.*

La barba de choclo interna, amarilla, se usa medicinalmente.

Barba de choclo fresca

Barba de choclo seca



Granos frescos

PREPARACIONES Y USOS



La infusión *de barba de choclo es suavizante. Para la cistitis, beba 1/2 l diario.*



Decocción de harina: *para irritaciones y forúnculos, aplique como emplasto.*



Las hojas externas *del maíz (chala) se quitan para descubrir la barba de choclo y los granos.*

CÁPSULAS DE BARBA DE CHOCLO: para edema, tome 2 g diarios.

TINTURA DE BARBA DE CHOCLO: para cistitis, combine 80 ml con 20 ml de tintura de buchu y tome 1 cucharadita con agua, 3 veces por día.



El nombre latín del ***maíz*** *refleja su valor: zea significa "causa de vida" y mays "nuestra madre".*

HÁBITAT Y CULTIVO

Cultivado casi universalmente como alimento, el maíz es autóctono de los Andes y de América Central (se cree que es originaria de Perú). Se propaga de semilla, en primavera. La barba se cosecha con el choclo maduro, en verano. Posteriormente se separa y se seca.

ESPECIES AFINES

Los indios Zuni, de Nueva México, usan el tizón *(Ustilago zeae)*, un hongo que crece en el maíz, para acelerar el parto y detener la hemorragia uterina.

COMPONENTES

- Flavonoides
- Alcaloides
- Alantoína
- Saponinos
- Aceite volátil (un 0,2%)
- Mucílago
- Vitaminas C y K
- Potasio

EFECTOS CLAVE

- Emoliente urinario
- Diurético
- Estimula suavemente la secreción biliar
- Baja levemente la presión sanguínea

INVESTIGACIÓN

- **Producción de bilis:** la barba de choclo favorecería la producción de bilis, estimulando su flujo desde el hígado a través de los conductos biliares.
- **Remedio circulatorio:** investigaciones en China indican que la barba de choclo baja la presión sanguínea y reduce el tiempo de coagulación.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tradicional:** la harina de maíz fue utilizada por los nativos americanos para curar muchos males. La medicina popular americana, maya e inca, usó el emplasto para curar moretones, hinchazón, lastimaduras, forúnculos y afecciones similares. En la *Medicina de los Indios Americanos* (1971), Vogel afirma que "los indios Chickasaw trataban la picazón y las lastimaduras producidas al rascarse, quemando viejas mazorcas y sosteniendo la parte afectada sobre el humo".
- **Remedio urinario:** en parte por su alto contenido de potasio, la barba de choclo es útil para casi todos los problemas de las vías urinarias. Suaviza y relaja la mucosa de los túbulos urinarios y la vejiga, aliviando la irritación y mejorando el flujo y eliminación de la orina. También trata la necesidad de orinar con frecuencia y la dificultad en el pasaje de la orina, por ejemplo en los problemas prostáticos.
- **Cálculos renales:** parece tener efectos benéficos sobre los riñones, reduciendo la tendencia a formar cálculos y aliviando algunos síntomas de los ya existentes.
- **Cistitits crónica:** puede aliviarse con barba de choclo. Además, puede combinarse con otros tratamientos para la cistitis aguda.
- **Remedio chino:** en China se usa para tratar la retención de líquidos y la ictericia.

Caulophyllum thalictroides (Berberidáceas)

CAULOFILO



CAULOFILO
Planta perenne de hasta 1 m, con grandes hojas trilobuladas, flores azul púrpura y bayas de azul profundo.

ESTA HIERBA TRADICIONAL, ORIGINARIA de América, crece en los bosques del Este norteamericano. Era usada por muchas tribus para facilitar el parto y, aún hoy, se la considera una hierba femenina. Se la utiliza en la medicina herbácea occidental para tratar varios problemas ginecológicos. También es útil para la artritis.



El caulófilo *tiene un aspecto llamativo. Posee 3 tallos azul-purpúreos que se dividen arriba en hojas que rodean una sola flor.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en gran parte del Este norteamericano, desde Manitoba hasta Alabama. Prefiere los valles boscosos, las laderas orientadas al Norte y las riberas húmedas. Generalmente se recoge silvestre, pero puede cultivarse de semilla sembrada cuando está madura, o por división de mata, en otoño. Se puede sembrar en primavera, a pleno sol, en tierra negra bien abonada. La raíz y el rizoma se cosechan en otoño.

ESPECIES AFINES

Se cree que el *C. robustum*, una especie rusa afín, tiene propiedades similares. Se sabe que tiene componentes fungicidas.

COMPONENTES

- Alcaloides (caulofilina, laburnina, magnoflorina)
- Saponinas esteroides (caulosapogenina)
- Resina

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Diurético
- Promueve el flujo menstrual
- Tónico uterino
- Antirreumático
- Aumenta la transpiración
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Saponinas esteroides:** el caulófilo es una planta que merece mayor investigación. Su fama como hierba para facilitar el parto y para trastornos ginecológicos se debería en parte a las saponinas esteroides que, se sabe, estimulan el útero.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tradicional femenina:** era muy popular entre ciertas tribus aborígenes americanas. Se la consideraba una hierba para mujeres por mejorar las contracciones durante el parto y corregir irregularidades menstruales, como atrasos, flujo copioso y dolores.
- **Otros usos tradicionales:** la raíz se tomaba como anticonceptivo y la usaban ambos sexos para tratar afecciones genito-urinarias.
- **Remedio moderno:** los colonos europeos conocieron el valor del caulófilo por los indígenas y la hierba se incluyó en la Farmacopea de los EE.UU., hasta 1905. Los usos medicinales actuales del caulófilo no son radicalmente diferentes de los tradicionales. Aún se considera que es una hierba particularmente apropiada para las mujeres. Se emplea principalmente para aliviar dolores de útero y ovarios y para regularizar la menstruación. No debe tomarse durante el embarazo porque es un estimulante uterino, pero es útil durante el parto.
- **Antiinflamatoria:** la hierba reduce la inflamación y también se usa para tratar artritis y reumatismo.

PARTES USADAS

La raíz y el rizoma *se extraen en otoño y se secan para usar en preparados medicinales.*

Raíz y rizoma frescos.

La raíz tiene componentes esteroides que ayudan al parto.



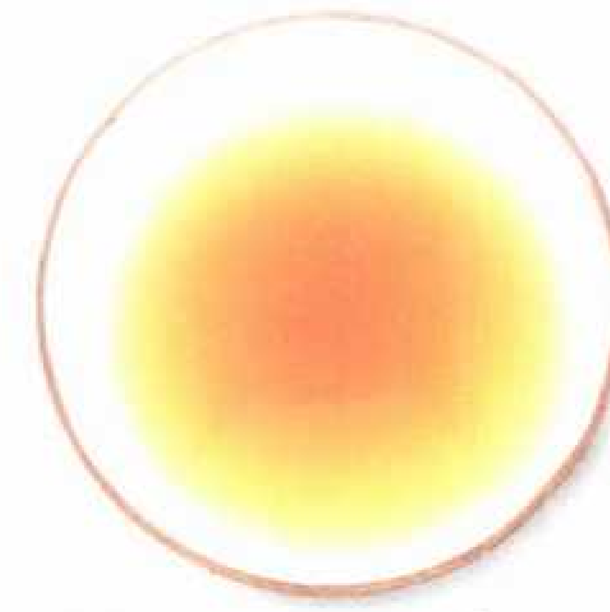
Raíz y rizoma secos

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: consuma sólo bajo supervisión profesional. Evite durante el embarazo. La planta puede causar dermatitis por contacto.



Decocción: *se receta para aliviar dolores menstruales y artritis.*



Tintura: *se toma durante el parto para aliviar el dolor y acelerar el proceso.*

Dioscorea villosa (*Dioscoreáceas*)

ÑAME, DIOSCOREA SILVESTRE



ÑAME
Enredadera perenne con tallos anuales, que trepa hasta 6 m. Tiene hojas acorazonadas y minúsculas flores verdes.

EL ÑAME ES FUENTE de una sustancia de tipo esteroide, la diosgenina, utilizada para la creación de la primera píldora anticonceptiva. Sin embargo, no hay indicios de que la planta fuera usada como anticonceptivo, aunque tradicionalmente se ha usado en América Central para trastornos ginecológicos. Es también valiosa para problemas digestivos, artritis y calambres musculares.



El ñame *puede encontrarse en estado silvestre en los bosques húmedos de Norteamérica.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de América del Norte y Central, se ha aclimatado en zonas tropicales, semi-tropicales y templadas de todo el mundo. Se propaga por semillas, en primavera, o de segmentos de tubérculo o división de matas, en primavera u otoño. Prospera en condiciones soleadas y suelos ricos. La raíz y el tubérculo se cosechan en otoño.

ESPECIES AFINES

Muchas especies de ñame tienen acción hormonal. El shan yao *(Dioscorea opposita)* es un tónico importante para el estómago y la digestión en la medicina tradicional china. También se usa para pérdida del apetito y respiración sibilante.

COMPONENTES

- Saponinas esteroides (dioscina)
- Fitosteroles (beta-sitosterol)
- Alcaloides
- Taninos
- Almidón

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Aumenta la transpiración
- Diurético

INVESTIGACIÓN

- **Síntesis hormonal:** la diosgenina, producto de la descomposición de la dioscina, fue identificado por primera vez en 1936 por científicos japoneses. El descubrimiento abrió el camino para la síntesis de la progesterona (una de las principales hormonas sexuales femeninas) y de hormonas corticosteroides, como la cortisona.
- **Antiinflamatorio:** el descubrimiento de que el ñame contiene grandes cantidades de dioscina, de acción antiinflamatoria, justifica su uso en el tratamiento de enfermedades reumáticas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** Los mayas y los aztecas usarían el ñame para aliviar el dolor. También se conoce en Norteamérica como raíz para cólicos y reumatismo, de ahí que los colonos europeos la usaran para estos males.
- **Problemas ginecológicos:** remedio tradicional de América del Norte y Central para dolores menstruales, de ovarios y de parto.
- **Artritis y reumatismo:** la combinación de los efectos antiinflamatorio y antiespasmódico del ñame lo hacen muy útil para tratar artritis y reumatismo. Reduce la inflamación y el dolor y relaja los músculos rígidos en la zona afectada.
- **Espasmo muscular y dolor:** alivia los calambres, la tensión muscular y los cólicos.
- **Problemas digestivos:** puede ser eficaz para problemas digestivos, incluyendo inflamación de vesícula, síndrome de colon irritable y diverticulitis.

PARTES USADAS

La raíz y el tubérculo *tienen valiosas propiedades antiespasmódicas. Se usan para tratar cólicos y calambres menstruales.*



Raíz y tubérculo fresco



Tubérculo y raíz secos picados



Raíz y tubérculo seco

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no consumir durante el embarazo.

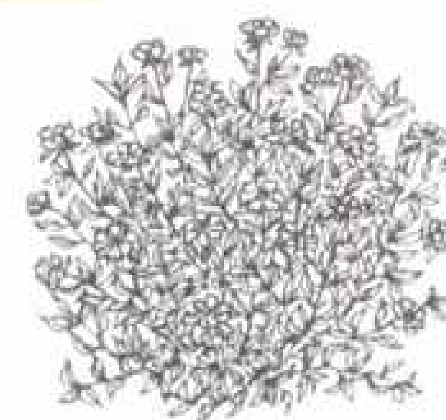


Decocción: *para el síndrome de colon irritable, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



Tintura: *para la artritis, tome 1/2 cucharadita con agua, dos veces al día.*

Paeonia lactiflora sin. *P. albiflora* (*Ranunculáceas*)
PEONIA BLANCA



PEONIA BLANCA
Perenne erguida, crece hasta 2 m.
Tiene grandes flores blancas y hojas divididas verde oscuro.

EL USO DE LA PEONINA EN LA MEDICINA CHINA se remonta a más de 1500 años. Se la conoce, sobre todo, como uno de los ingredientes de la "Sopa de Cuatro Cosas", un tónico femenino. Además, es un remedio eficaz para problemas ginecológicos, calambres, dolores y mareo. Según la tradición, las mujeres que usan la hierba en forma regular se vuelven tan radiantes como la misma flor.



***La peonia blanca** se cultiva en China por sus hermosas y fragantes flores y por las propiedades tónicas de su raíz.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva en todo el Noreste de China y en Mongolia. Se propaga de semillas, en primavera, o por división de raíz extraída en invierno. La raíz de plantas de 4 o 5 años se cosecha en primavera u otoño.

ESPECIES AFINES

Mu dan pi (P. suffruticosa) y la especie silvestre de la peonia blanca, *chi shao yao (P. rubrae)* se usan medicinalmente en China y tienen propiedades similares. La peonia *(P. officinalis)* una planta europea común, también está muy emparentada.

COMPONENTES

- Glucósidos monoterpenoides (peoniflorina, albiflorina)
- Ácido benzoico
- Pentagaloil-glucosa

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Tónico
- Astringente
- Analgésico

INVESTIGACIÓN

- **Peoniflorina:** es antiespasmódico, relaja el tejido intestinal y los músculos uterinos. Según experimentos realizados en China en los años 80, contrarresta la oxitocina, hormona que estimula las contracciones del útero. Se cree que la peoniflorina es levemente hipotensiva, bajando la presión sanguínea y aumentando el flujo de sangre al corazón a través de las arterias coronarias. También tiene propiedades antiinflamatorias y antifebriles.
- **Herpes labial:** pentagaloil-glucosa tendría efectos antivirales contra el herpes labial o el herpes simplex.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sopa de cuatro cosas:** la peonia blanca es principalmente una hierba femenina. Junto con la rehmannia *(Rehmannia glutinosa)*, *chuan xiong (Ligusticum wallachii)* y angélica china *(Angelica sinensis)* es un ingrediente de la sopa de cuatro cosas, el tónico femenino más usado en China.
- **Remedio ginecológico:** la peonia blanca ayuda en los trastornos menstruales, como flujo profuso o entre períodos, y se usa específicamente para dolores y calambres menstruales. Es un tónico para la "sangre" y *yin* y ayuda cuando hay problemas de la sangre, calores y sudores nocturnos causados por deficiencias *yin*.
- **Antiespasmódico:** se receta para retorcijones y dolores abdominales, especialmente en la disentería, para calambres musculares y manos o pies entumecidos. Además, para dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareos y visión borrosa.

PARTES USADAS



Raíz seca



***La raíz** es un tónico y analgésico importante. Se hierve y se seca para usar en diversos preparados.*

Raíz fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no usar durante el embarazo.



***Decocción:** ayuda a aliviar trastornos menstruales. Para aliviar el dolor, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*



***Sopa de cuatro cosas:** beba 1 taza diaria como tónico general.*

GUÍA DE CULTIVO

Es una especie ornamental que se cultiva en la Argentina, en macetas de más de 30 cm de profundidad. Requiere sol de mañana. Es conveniente plantarla en primavera.

Chamaelirium luteum sin. *Helonias dioica* (*Liliáceas*)

UNICORNIO FALSO



UNICORNIO FALSO
Herbácea perenne, crece hasta 1 m. Tiene hojas largas verdes y flores blanco verdoso.

ORIGINARIA DE NORTEAMÉRICA, esta planta ocupa un lugar importante en la medicina herbácea de EE.UU. y Gran Bretaña.
Se usa específicamente para trastornos del sistema reproductor femenino. Es un remedio útil para problemas menstruales y quistes ováricos, así como para problemas digestivos. Pese a su utilidad terapéutica está poco investigada.



El unicornio falso también *recibe el nombre de "varita mágica", debido al aspecto de sus flores.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Norteamérica, el unicornio falso crece en terrenos bajos, húmedos y bien drenados al Este del río Mississippi. Raramente se cultiva. Se cosecha la hierba silvestre, aunque puede propagarse de semilla, que se siembra en otoño. Florece a comienzos del verano y la raíz se levanta en otoño.

COMPONENTES

- Saponinas esteroides (hasta 9%)
- Glucósidos

EFECTOS CLAVE

- Tónico uterino y ovárico
- Promueve el flujo menstrual
- Diurético

INVESTIGACIÓN

- **Falta de investigación:** los herboristas occidentales saben por experiencia que el unicornio falso es una hierba valiosa para problemas urinarios y menstruales. La presencia de saponinas esteroides que estimulan el útero indica que las bondades del unicornio falso para problemas ginecológicos tendría fundamento. Sin embargo, casi no existe investigación al respecto, algo que no sucede con el gingseng, que también contiene saponinas esteroides. Muchos se preguntan si esto se debe a que el ginseng, a diferencia del unicornio, actúa sobre el sistema reproductivo masculino y no sobre el femenino. El unicornio falso es una hierba que necesita desesperadamente ser investigada.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** es una hierba tradicional de los indígenas norteamericanos. Hay confusión sobre su uso, ya que existían otras hierbas que tenían el mismo nombre u otro similar. Se cree que fue utilizado por esos indígenas, principalmente, como hierba para la mujer, pero también habría sido usado por los pueblos de Arkansas para heridas y úlceras. La raíz figuró en el *US National Formulary* de 1916 a 1947, descripto como tónico uterino y diurético.
- **Hierba ginecológica moderna:** hoy en día es apreciado por la herboristería occidental como remedio importante para afecciones del útero y ovarios. Parece tener un efecto normalizador en el sistema reproductor femenino, estimulando el ciclo menstrual normal. Suele darse a mujeres con períodos irregulares o ausentes. También estimula a los ovarios a liberar sus hormonas en el momento justo del mes. Sin embargo, pueden pasar algunos meses hasta que el ciclo se normalice. Además, se usa para la endometriosis, infecciones uterinas, quiste de ovario y síntomas menopáusicos.
- **Otros usos:** tónico para afecciones digestivas y genito-urinarias.

PARTES USADAS

La raíz *contiene sustancias de tipo esteroide útiles para trastornos menstruales. Se cosecha en otoño.*



Raíz fresca

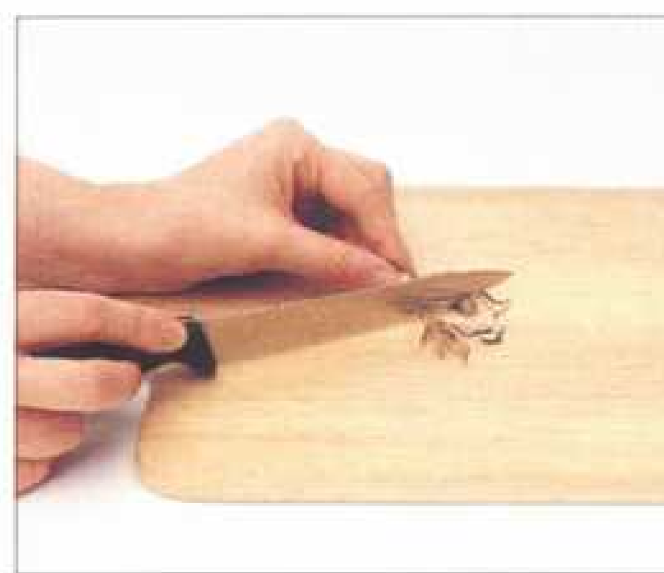
Las indígenas norteamericanas mascaban la raíz de unicornio falso para evitar el aborto.



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no sobrepasar la dosis ni usar durante el embarazo.



Raíz picada para decocciones: *para problemas menopáusicos, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



Tintura: *se recomienda usar a largo plazo como tónico uterino. Tome 10 gotas, 3 veces por día.*



Tabletas: *tómelas para síntomas menopáusicos. Suelen contener otras hierbas.*

Cimicifuga racemosa (Ranunculáceas)
CIMICÍFUGA

CIMICÍFUGA
Herbácea perenne que alcanza hasta 2,5 m, con espigas de flores blanco cremosas.

LA RAÍZ DE CIMICÍFUGA es un remedio indígena norteamericano, utilizada por los pueblos indígenas Penobscot para afecciones renales. Desde hace tiempo, se usa para dolencias femeninas, como períodos dolorosos y problemas asociados con la menopausia. Además, es útil para problemas reumáticos, como artritis reumatoidea y enfermedades nerviosas. La raíz tiene sabor amargo y agrio, y olor desagradable.



***La cimicífuga** fue utilizada por los indígenas norteamericanos para problemas ginecológicos, reumatismo y jaquecas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Canadá y zonas del Este de EE.UU., hasta Florida. Prefiere lugares sombreados en bosques y setos. La hierba se cultiva en Europa y también se encuentra en estado silvestre, autosembrada con semillas de plantas cultivadas. Se propaga de semillas y la raíz se levanta en otoño.

ESPECIES AFINES

En la medicina tradicional china se emplean varias especies de Cimicifuga, incluídas *sheng ma (C. dahurica)* y *C. foetida*. Se cree que "aclaran el calor" y alivian la toxicidad. Se usa para tratar el asma, dolores de cabeza y paperas, entre otros males.

COMPONENTES

- Glucósidos triterpenos (acteína, cimicifugósido)
- Isoflavonas (formononetina)
- Ácido isoferúlico
- Ácido salicílico
- Taninos
- Resina

EFECTOS CLAVE

- Promueve el flujo menstrual
- Antirreumático
- Expectorante
- Sedante

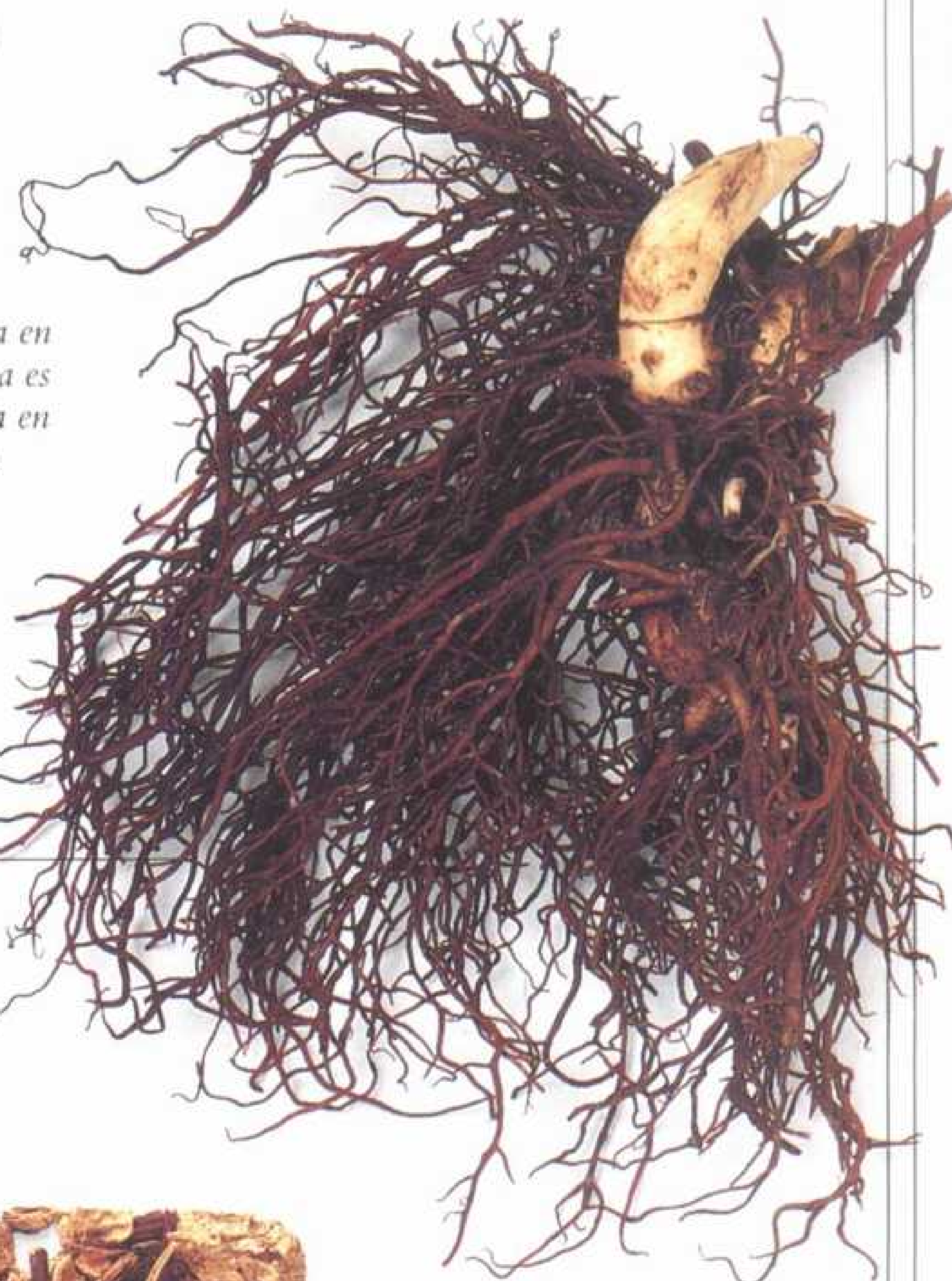
INVESTIGACIÓN

- **Hierba menopáusica:** las investigaciones confirman la validez del conocimiento tradicional. Las conclusiones de ensayos realizados en Alemania y publicados en 1995, revelan que la cimicífuga, en combinación con el hypericum *(Hypericum perforatum)*, fue efectiva en un 78 % de casos de calores y otros problemas menopáusicos.
- **Propiedades estrogénicas:** la cimicífuga tiene una acción estrogénica bien establecida. Produciría la producción de progesterona de los ovarios junto con los niveles de hormona luteinizante pituitaria.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso ginecológico:** fue usada por los indígenas norteamericanos para afecciones femeninas y aún se utiliza para dolores menstruales y otros problemas en que la producción de progesterona es muy alta, así como para síntomas menopáusicos, especialmente calores, debilidad y depresión.
- **Inflamación:** es útil para la artritis inflamatoria, especialmente cuando se asocia con la menopausia. También resulta efectiva para problemas reumáticos, entre ellos la artritis reumatoidea.
- **Propiedades sedantes:** su acción sedante la hace valiosa para tratar una serie de enfermedades, incluyendo la presión arterial alta y el tinnitus (zumbido de oídos). También es recomendable para la tos convulsa y el asma.

PARTES USADAS



***La raíz** se levanta en otoño. La raíz seca es la parte más usada en medicina herbácea.*

Los componentes activos son más potentes en las raíces maduras.

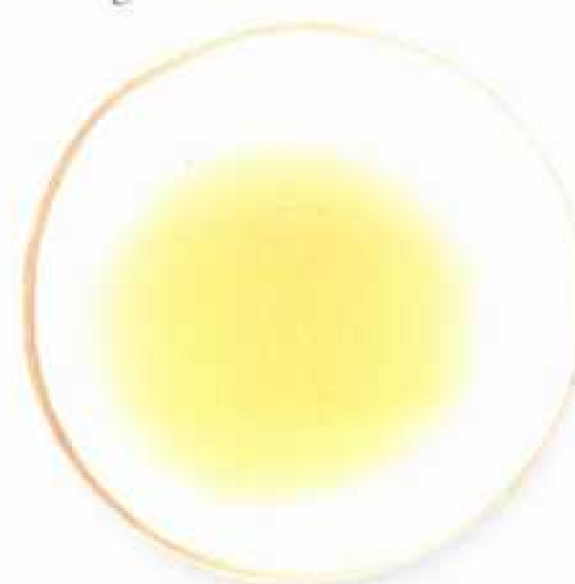
Raíz fresca



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no consumir durante el embarazo y la lactancia. En algunos países su uso está restringido.



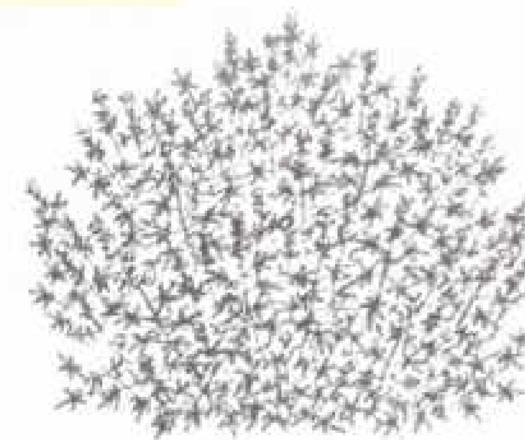
***Decocción:** para el reumatismo, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



***Tintura:** para dolores menstruales, agregue 40 gotas a 100 ml de agua y tome 3 veces al día.*

TABLETAS: se preparan con la hierba en polvo. Tómelas para síntomas menopáusicos, como cambios de humor y calores.

Vitex agnus-castus (Verbenáceas)
SAUZGATILLO, AGNUS CASTUS



SAUZGATILLO
Árbol aromático de follaje caduco de hasta 7 m, con hojas palmeadas y flores pequeñas liláceas.

EL SAUZGATILLO ERA BIEN CONOCIDO en la antigüedad y figuraba en La Ilíada, poema épico de Homero del siglo VI a. de C., como símbolo de castidad capaz de alejar al demonio. Se pensaba que reducía el deseo sexual. Los monjes lo mascaban para reducir la libido indeseada. La investigación confirmó que tiene efecto hormonal. Actualmente se usa para problemas menstruales e infertilidad.



En verano tiene pequeñas y fragantes flores color lila, dispuestas en inflorescencias terminales.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de la región Mediterránea y el Oeste de Asia, se cultiva en regiones subtropicales de todo el mundo. Se multiplica por semillas, en primavera u otoño. Las bayas maduras se recogen en otoño.

ESPECIES AFINES

Como integrante de la familia *Verbenáceas* es pariente lejana de la verbena *(Verbena officinalis)* y el cedrón *(Lippia citriodora)*.

COMPONENTES

- Aceite volátil (cineol)
- Alcaloides (viticina)
- Flavonoides (casticina)
- Iridoides

EFECTOS CLAVE

- Regula las hormonas
- Progesterogénico
- Aumenta la producción de leche materna

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades hormonales:** los investigadores llevan más de 30 años estudiando el sauzgatillo en el Reino Unido y Alemania. Se sabe que las bayas tienen un efecto hormonal definido en el organismo. Sin embargo, los componentes responsables no han sido aislados.
- **Hormonas sexuales masculinas:** las bayas serían anti-androgénicas, inhibiendo la acción de los andrógenos masculinos (hormonas sexuales).
- **Hormonas sexuales femeninas:** un estudio realizado en Alemania en 1988, indica que las bayas tienen efecto progesterogénico, actuando sobre la glándula pituitaria que regula el ciclo menstrual. Algunos ensayos muestran que la planta es útil para tratar el síndrome premenstrual y para aumentar la fertilidad.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Regulador hormonal:** una de las hierbas más importantes para regular las hormonas femeninas. Al aumentar la actividad progesterogénica, el sauzgatillo ayuda a equilibrar la producción de progesterona y estrógeno de los ovarios durante el ciclo menstrual.
- **Problemas menstruales:** recetado por los herboristas occidentales para problemas menstruales, que van desde el síndrome premenstrual y sus síntomas (hinchazón general, senos sensibles, irritabilidad y depresión), asociados a los períodos irregulares o ausentes. Para estos casos, la hierba debe tomarse durante varios meses para apreciar sus beneficios, que suelen ser significativos.
- **Períodos irregulares:** la hierba ayuda a regularizar los ciclos. Tiende a acortar los períodos largos y alargar los cortos.
- **Otros síntomas menstruales:** es efectiva para otros problemas ligados con el ciclo menstrual, como migrañas y acné.
- **Infertilidad:** puede ayudar a las mujeres a concebir si la infertilidad se relaciona con bajos niveles de progesterona.
- **Dificultad en la lactancia:** las bayas se toman para aumentar la producción de leche materna.

PARTES USADAS

***Las bayas**, se cosechan en otoño y se usan para tratar la infertilidad femenina.*



Bayas secas



Bayas frecas

Minúsculas bayas amarillo-rojizas que contienen sustancias hormonales.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: la dosis excesiva puede provocar sensación de hormigueo.





***Tabletas:** tomar para síndrome premenstrual.*



***Tintura:** para un ciclo irregular, tomar 40 gotas con agua diariamente, durante 3 meses.*

OTRAS PLANTAS MEDICINALES

LA GUÍA DE ESTA SECCIÓN está integrada por una gran variedad de hierbas que forma parte de la medicina natural de diferentes culturas, reconocidas mundialmente por sus valores terapéuticos. Entre ellas se encuentran la piscidia *(Piscidia erythrina)*, usada como sedante y analgésico, el llantén *(Plantago major)*, utilizado para reparar tejidos dañados, el sello de Salomón *(Polygonatum multiflorum)* prescripto desde la antigüedad para estimular la reparación de los tejidos, y la bistorta *(Plygonum bistorta)*, recomendada como astringente.

En el informe de cada una de las especies se explica el origen y su historia y tradición para un mayor conocimiento de las mismas.En cuanto a su aplicación, se especifica sus componentes y usos.

Orthosiphon aristata
(Labiadas)
TÉ DE JAVA

DESCRIPCIÓN: arbusto de alrededor de 1 m, con hojas puntiagudas y flores lilas con estambres muy largos.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Asia y Australia, se cultiva ahora como planta medicinal. Se recoge durante todo el año.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: flavonas (incluyendo sinensetina), glicósido (ortosifonina), aceite volátil y grandes cantidades de potasio.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el nombre de la planta en holandés indonesio, *koemis koetjing* (bigotes de gato), probablemente deriva de sus largos estambres.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: figura en las farmacopeas francesa, indonesia, holandesa y suiza. Se cree que aumenta la capacidad de eliminación de compuestos nitrogenados del riñón. Se usa como diurético y para infecciones renales, cistitis, uretritis, cálculos e insuficiencia renal por nefritis crónica.
ESPECIES AFINES: O. *stamineus*, también de Java, es muy similar.

Paeonia officinalis
(Ranunculáceas)
PEONIA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de unos 60 cm, raíz tuberosa, tallo erguido, folíolos de ovales a lanceolados y atractivas flores purpúreas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y del Mediterráneo, se encuentra en bosques de montaña y se cultiva como planta de jardín. La raíz se levanta en otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: se cree que contiene peonina, aceite volátil, taninos y resina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: desde los tiempos de Hipócrates (470-377 a de C.), la peonia se ha usado para tratar la epilepsia.
Ibn el Beitar, un médico árabe medieval, recomendaba un collar de semillas de peonia para proteger a los niños de la epilepsia.
El médico griego Dioscórides (40-90) escribió que la raíz provoca la menstruación y se puede usar para expulsar la placenta después del parto.
La señora Grieve, autora de Un Herbario Moderno (1931) describe la antigua creencia del origen divino de la peonia, una emanación de la luna que brillaba en la noche para proteger a pastores y rebaños.



LA PEONIA *toma su nombre de Paeon, médico de los dioses griegos.*

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: poco usada actualmente, se cree que es antiespasmódica y sedante. La raíz puede usarse para tratar tos convulsa e irritación nerviosa. Se suelen hacer supositorios con la raíz para aliviar espasmos anales e intestinales.
ESPECIES AFINES: peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, muy usada en China.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.

Panax notoginseng
(Araliáceas)
PANAX

DESCRIPCIÓN: planta caduca, con un tallo erguido de hasta 1 m. Tiene hojas compuestas, bayas pequeñas y flores verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de China, poco frecuente en estado silvestre. Se cultiva comercialmente en el Sur y Centro de China. La raíz se cosecha antes de la floración o después de madurar los frutos.
PARTES USADAS: raíz.
COMPONENTES: saponinas esteroides (incluyendo arasaponina A y arasaponina B) y flavonoide.
HISTORIA Y TRADICIÓN: no obstante su importancia como tónico, recién en 1578 aparece en el *Compedio de Materia Médica de Li Shizen*, quien adjudica a la raíz "más valor que el oro".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: como el ginseng *(Panax ginseng)*, el *san qi* es un tónico que estimula la producción de corticoesteroides y hormonas sexuales masculinas. También ayuda a mejorar la circulación coronaria, utilizándose en casos de arterioesclerosis, presión alta y angina de pecho. Trata hemorragias internas de casi cualquier clase y se aplica como emplasto cicatrizante.
INVESTIGACIÓN: estudios clínicos realizados en China confirman su reputación como antihemorrágico, así como su efectividad en el mejoramiento de la circulación, la presión y en el alivio de los síntomas de angina.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.

Panax quinquefolium
(Araliáceas)
GINSENG AMERICANO

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hojas caducas de hasta 30 cm, tiene tallo liso, hojas con folíolos de oblongos a ovales, pequeñas flores verdosas y bayas arriñonadas rojo escarlatas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Norteamérica y el Himalaya. Es planta de bosque, pero por el exceso de recolección se agotó en estado silvestre. Se cultiva en Wisconsin (EE.UU.), China y Francia. La raíz se cosecha en otoño.
PARTES USADAS: raíz.
COMPONENTES: el ginseng americano contiene saponinas esteroides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los nativos norteamericanos pudieron haberlo considerado un medio para aumentar la fertilidad femenina.
Desde mediados del siglo XVIII, su exportación a China provocó una virtual fiebre del oro.
Era tal el número de indígenas dedicado a la cosecha, que los colonos decían haber encontrado villas casi desiertas.
Los Ojibwa siempre plantaban una semilla para reponer una hierba, pero ésto no era práctica universal. El ginseng americano se agotó hacia fines del siglo XIX.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su acción sería similar, pero más leve, que la de su pariente chino ginseng *(P. ginseng)*.
Aumenta la tolerancia al estrés de cualquier tipo. En la medicina china se emplea como tónico yin para tratar debilidad, fiebre, respiración sibilante y tos.
ESPECIES AFINES: ginseng, *san qi (Panax quinquefolium)* y ginseng siberiano *(Eleutherococcus senticosus)*
ADVERTENCIA: se aconseja no tomar durante el embarazo.

Picrasma excelsa sin. *Picraenia excelsa*
(Simarubáceas)
CUASIA

DESCRIPCIÓN: árbol de follaje caduco de hasta 30 m. Tiene corteza gris, hojas compuestas, pequeñas flores amarillas y fruto negro del tamaño de una arveja.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de América tropical y el Caribe, crece en selvas y cerca del agua. Se cultiva sobre todo para uso medicinal. La corteza se saca todo el año.
PARTE USADA: corteza.
COMPONENTES: principios amargos quasinoides (incluyendo quasina), alcaloides, cumarina (escopoletina) y vitamina B1. Se ha demostrado que algunos de los quasinoides tienen acciones citotóxicas (mata células) y anti leucemia.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se introdujo en Europa desde Surinam, por entonces colonia holandesa, en 1756. Toma su nombre de un curandero nativo, Quassi, quien advirtió a los europeos de su valor terapéutico.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: intensamente amarga, fortifica el aparato digestivo, aumentando el flujo de bilis, secreción salival y jugo gástrico. Como estimulante del apetito, se usa especialmente en el tratamiento de la anorexia. Su amargor ha llevado a utilizarlo contra la malaria, y en el Caribe se da para la disentería. Las enemas de corteza se usan para expulsar parásitos y la decocción como repelente de insectos.
ADVERTENCIA: en dosis excesiva puede causar irritación digestiva y vómito.

Picrorrhiza kurroa
(Escrofulariáceas)
PICRORRIZA

DESCRIPCIÓN: planta perenne velluda, con hojas elípticas serradas y espigas de flores blancas o lilas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es autóctona de la India, Nepal y el Tibet. El rizoma se cosecha en otoño.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: glicósido amargo kutkin (compuesto por picrósidos I a III y kutkósido) cucurbitacinas y apocinina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en medicina ayurvédica se usa desde tiempos remotos como laxante, inductor de bilis y tónico amargo. También se utiliza para problemas como mordedura de víbora y hepatitis.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en India se usa como tónico amargo, equivalente a la genciana *(Gentiana lutea)*, en una amplia variedad de trastornos: insuficiencia de secreción estomacal, indigestión, ictericia, hepatitis, cirrosis del hígado y estreñimiento. En China, se usa contra la diarrea y la disentería. También ayuda en el tratamiento del asma, infecciones crónicas y agudas, trastornos del sistema inmunológico, enfermedades autoinmunes, incluyendo psoriasis y vitiligo. Resulta efectiva para las afecciones hepáticas.
INVESTIGACIÓN: ensayos realizados en la India en 1992, con extractos de picrorriza, mostraron que aumenta la inmunidad y tiene una acción específica contra Leishmania donovani, agente de una enfermedad tropical parasitaria. También tiene valor terapéutico en la enfermedad autoinmune y en casos de baja de las defensas.
ESPECIES AFINES: se usa en forma intercambiable con *P. scroplulariaeflora* en la medicina china.
ADVERTENCIA: usar sólo bajo supervisión profesional.

Pimenta officinalis
(Mirtáceas)
PIMIENTA DE JAMAICA

DESCRIPCIÓN: árbol aromático perenne que crece hasta 12 m, con hojas correosas oblongas, racimos de flores blancas y diminutas bayas marrones.
HÁBITAT Y CULTIVO: árbol oriundo del Caribe y del Centro y Sud América, es cultivado extensivamente en Jamaica y otras partes de la región. Las bayas se recogen antes de madurar totalmente, pues el aceite volátil disminuye con la maduración.
PARTES USADAS: bayas, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene un 4% de aceite volátil (compuesto de hasta 80% eugenol), proteínas, lípidos, vitaminas A, C, B1 y B2, y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN: usada como especia en el Caribe antes de la llegada de los europeos, es hoy día un ingrediente de conocidas salsas, chutneys y condimentos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: estimulante digestivo, se toma para aliviar la flatulencia y la indigestión. También puede usarse contra la diarrea. A menudo se combina con hierbas de efectos tónico o laxante. Tiene un acción similar al clavo de olor *(Eugenia caryophyllata)*; ambos son estimulantes y antisépticos y asientan el estómago.
ADVERTENCIAS: no tomar el aceite sino bajo supervisión profesional. No tomar como remedio durante el embarazo.

Pimpinella anisum
(Umbelíferas)
ANÍS

DESCRIPCIÓN: planta anual erguida de hasta 60 cm, con hojas plumosas, flores amarillas y semillas acanaladas gris verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: planta originaria del Mediterráneo, Asia y África, muy cultivada por sus semillas de uso medicinal y culinario.



Semillas

LAS SEMILLAS DE ANIS favorecen la digestión. Se cosechan al madurar, en otoño.

Partes Usadas: semillas, aceite esencial.
Componentes: el anís contiene un aceite volátil (compuesto por 70-90% de anetol, junto con metil chavicol y otros terpenos), furanocumarinas, flavonoides, ácidos grasos, fenilpropanoides, esteroles y proteínas. El anetol, y también las semillas completas son levemente estrogénicos. Este efecto confirma el uso de la hierba como estimulante sexual y de productor de leche.
Historia y Tradición: se cultiva en Egipto desde hace más de 4000 años. Textos de medicina faraónica indican que las semillas se usaban como diurético, para tratar problemas digestivos y aliviar el dolor de muelas. En Grecia, Dioscórides (siglo I) escribió que el anís "calienta, seca y disuelve, facilita la respiración, alivia el dolor, provoca orina y calma la sed".
Usos y Acción Medicinal: las semillas reducen la flatulencia, el abotagamiento y asientan la digestión. Se administran a los niños para aliviar los cólicos y a personas de todas las edades para combatir la náusea y la indigestión. Sus propiedades antiespasmódicas la hacen útil para combatir dolores menstruales, asma, tos convulsa y bronquitis. Se cree que aumentan la producción de leche materna y podrían ser buenas para tratar la impotencia y la frigidez. El aceite esencial se usa para trastornos similares y, en forma externa, contra piojos y sarna.
Advertencias: no tomar el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional. No tomar anís durante el embarazo, excepto en cantidades normalmente usadas en la cocina.

Pinguicula vulgaris
(Lentibulariáceas)
Pinguícula

Descripción: perenne insectívora de hasta 10 cm, con hojas carnosas basales en roseta y flores moradas.
Hábitat y Cultivo: oriunda de Europa, crece en pantanos y montañas. Las hojas se recogen en verano.
Partes Usadas: hojas.
Componentes: mucílago, taninos, ácido benzoico, ácido cinámico y ácido valérico. El ácido cinámico tiene propiedades antiespasmódicas.
Historia y Tradición: tuvo mucho uso en la medicina galesa como purgante. En Laponia se usa para cortar la leche de reno.
Usos y Acción Medicinal: actualmente es poco usada en la medicina herbácea europea. Se la emplea principalmente para la tos. Posee propiedades similares a las de la hierba de la gota *(Drosera rotundifolia)*, otra planta insectívora. Puede usarse para tratar tos crónica y convulsiva.
Especies afines: *P. grandiflora* de los Pirineos.
Advertencia: usar sólo bajo supervisión profesional.

Pinus sylvestris
(Pináceas)
Pino Silvestre

Descripción: conífera de hasta 30 m, con corteza marrón rojiza, pares de hojas aciculadas y conos ovales a cónicos.
Hábitat y Cultivo: proviene de regiones montañosas de Europa y Asia y se distribuye en todo el hemisferio Norte. Las hojas se recogen en verano y los tallos se recogen cuando el árbol es talado.
Partes Usadas: hojas, ramas, tallos, semillas, aceite esencial.
Componentes: las hojas contienen aceite volátil (compuesto principalmente de alfa-pineno, pero incluyendo también beta-pineno, d-limoneno y otros componentes).
Historia y Tradición: el aceite de pino se agrega a desinfectantes y otros preparados. De la resina destilada se obtiene trementina.
Usos y Acción Medicinal: las hojas tienen un efecto suavemente antiséptico dentro del pecho y puede usarse también para problemas artríticos y reumáticos.
El aceite esencial de hojas se puede tomar para el asma, la bronquitis y otras infecciones respiratorias. También para trastornos digestivos, como los gases.
Las ramas y tallos producen una resina espesa, que es antiséptica dentro de las vías respiratorias. Las semillas producen un aceite esencial con propiedades diuréticas y estimulante respiratorio.
Las semillas se usan para bronquitis, tuberculosis e infecciones de la vejiga.
La decocción de semillas se puede aplicar para suprimir el exceso de flujo vaginal.
Advertencias: no usar si hay tendencia a alergias de piel. No tomar el aceite esencial, sino bajo supervisión profesional.



Las hojas, semillas y aceite de pino silvestre tienen un suave efecto antiséptico en las vías respiratorias y urinarias.

Piper angustifolia
(Piperáceas)
Matico, Yerba del Soldado

Descripción: arbusto perenne que llega a los 3 m. Tiene aromáticas hojas lanceoladas, muy nervadas, diminutas flores amarillas y frutos negros pequeños.
Hábitat y Cultivo: el matico es oriundo de regiones montañosas de Bolivia, Perú y Ecuador, donde se encuentra silvestre. Allí se cultiva ampliamente, así como en otros países tropicales sudamericanos. Las hojas se recogen durante todo el año.
Partes Usadas: hojas.
Componentes: aceite volátil (incluyendo alcanfor, borneol y azuleno), taninos, mucílago y resinas.
Historia y Tradición: los pueblos andinos la siguen usando como cicatrizante y antiséptico urinario. Los pobladores europeos supieron de sus propiedades en el siglo XIX y se convirtió en droga oficial en muchas farmacopeas sudamericanas.
Usos y Acción Medicinal: es un estimulante aromático, diurético y astringente muy usado para problemas gástricos e intestinales, incluyendo úlcera péptica, diarrea y disentería y en hemorragias internas, por ejemplo: hemorragia del recto, hemorroides y hemorragias urinarias.
Aplicada externamente, la decocción de la hierba es un buen remedio para heridas menores, picaduras de insectos y piel inflamada.Además, puede usarse además en enjuages bucales y vaginales.

Piper betle
(Piperáceas)
BETEL

DESCRIPCIÓN: enredadera de hasta 5 m, con hojas acorazonadas, diminutas flores amarillo verdosas y pequeños frutos esféricos.
HÁBITAT Y CULTIVO: proviene de Malasia e India. Se cultiva en buena parte de Asia, África, Madagascar y el Caribe. Las hojas se sacan a lo largo del año y se secan para obtener extractos o usar enteras.
PARTES USADAS: hojas, raíz, frutos.
COMPONENTES: las hojas contienen hasta 1% de aceite volátil (incluyendo cadinene, chavicol, chavibetol y cineol). Como con muchos aceites volátiles, los porcentajes son variables. En muestras de Malasia se encontró un contenido de hasta 69% de chavibetol.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la India y el Sudeste asiático se han masticado hojas de betel arrolladas con nueces de areca *(Areca catechu)* y lima *(Citrus aurantiifolia)* durante miles de años (hábito que termina ennegreciendo los dientes). Las hojas de betel se describen en el *Mahavasama*, el texto más antiguo de Sri Lanka. Se cree que el uso prolongado de la hierba aumenta la incidencia de cáncer de boca y lengua. Irónicamente, en muchas regiones el hábito ha cedido en favor del cigarrillo.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa sobre todo como estimulante, ya que aparentemente induce una sensación de bienestar. También estimula la secreción salival, alivia la flatulencia y evita la infección de vermes. En muchas tradiciones asiáticas, incluyendo la medicina ayurvédica, se cree que las hojas tienen propiedades de tónico nervioso y afrodisíaco. En China, la raíz, hojas y frutos suelen usarse para asentar el estómago. La raíz ha sido usada con pimienta *(Piper nigrum)* y yequiritî *(Abrus precatorius)*, para producir esterilidad en las mujeres.
ADVERTENCIA: se ha observado aumento del cáncer oral entre personas que mastican las hojas de betel en forma regular.



*Las hojas de **betel**, masticadas con nueces de areca y lima, producen una suave sensación de bienestar.*

Piper cubeba
(Piperáceas)
CUBEBA

DESCRIPCIÓN: trepadora perenne de hasta 6 m, con hojas ovales a oblongas, pequeñas flores en espigas y frutos marrones cilíndricos.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Indonesia, se cultiva en buena parte del Asia tropical, especialmente a la sombra de plantas de café. El fruto se saca antes de madurar.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: aceite volátil (hasta 20%), un principio amargo (cubebina), un alcaloide (piperidina), resina y aceite fijo.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: como otros miembros de la familia cubeba, tiene acción antiflatulenta y antiséptica. El fruto se usa para contrarrestar infecciones del tracto urinario y para el tratamiento de la gonorrea. Es, además, útil contra la flatulencia y el abotagamiento. Ocasionalmente, se emplea en el tratamiento de la bronquitis crónica.
ADVERTENCIA: no deben usarlo quienes padezcan de inflamaciones en el tracto digestivo.

Piper nigrum
(Piperáceas)
PIMIENTA NEGRA

DESCRIPCIÓN: trepadora leñosa perenne de unos 5 m. Tiene grandes hojas ovales, espigas de flores blancas y racimos de pequeños frutos que maduran desde el verde al rojo.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de la India, la pimienta negra se cultiva en las áreas tropicales del mundo. El fruto se cosecha a partir del tercer año. Los granos verdes se sacan antes de madurar para hacer encurtidos, mientras que los negros se sacan antes de madurar y se secan. Los rojos se sacan maduros y también se secan. Los blancos, en cambio, se sacan maduros y se remojan en agua, durante 8 días, antes de secarlos.
PARTES USADAS: fruto, aceite esencial.
COMPONENTES: aceite volátil (incluyendo beta-bisaboleno, canfeno, beta-cariofileno y muchos otros terpenos y sesquiterpenos), hasta 9% de alcaloides (especialmente piperina, que da el sabor acre de la hierba), un 11% de proteínas, y pequeñas cantidades de minerales. La pimienta blanca contiene cantidades ínfimas de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: cultivada como especia y remedio desde tiempos remotos, fue una mercancía vital en el comercio mundial durante miles de años.
Se cuenta que Atila, el Huno, exigió 3000 libras de pimienta como rescate durante el sitio de Roma, en el año 408.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el gusto picante de la pimienta refleja el efecto estimulante y antiséptico que tiene sobre el tubo digestivo y el aparato circulatorio. Se usa comúnmente sola o en combinación con otras hierbas y especias, para calentar el cuerpo o mejorar las funciones digestivas en casos de náusea, dolor de estómago, flatulencia, abotagamiento, estreñimiento y falta de apetito. El aceite esencial alivia dolores reumáticos y de muelas. Es antiséptico y bactericida y reduce la fiebre.
ADVERTENCIA: No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



LA PIMIENTA, *aquí secándose tras la cosecha, es muy valorada culinaria y medicinalmente.*

Piscidia erythrina
(Leguminosas)
PISCIDIA, P. ERITRINA

DESCRIPCIÓN: árbol o arbusto de follaje caduco de hasta 15 m. Tiene hojas

compuestas, flores azules a blancas con rayas rojas y vainas aladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Sudeste de EE.UU., Norte, Centro y Sur de América y el Caribe. Se cultiva sobre todo por su madera, usada en la construcción de botes. La corteza de la raíz se saca cuando el árbol es talado.
PARTE USADA: corteza de la raíz.
COMPONENTES: isoflavonas (incluyendo lisetina, ictiona y jamaicina), ácidos orgánicos (como ácido piscídico), beta-sitosterol y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los caribes nativos y los afrocaribeños han usado la corteza y las ramas machacadas para narcotizar peces.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la piscidia es un remedio subvaluado que actúa como sedante y analgésico. Se emplea sobre todo en el tratamiento de insomnio y nerviosismo, pues calma la actividad mental. Además, se prescribe además para dolor de nervios, de muelas y del período menstrual. Como antiespasmódico es útil para tratar espasmos musculares, especialmente de espalda, y trastornos espasmódicos respiratorios, como asma y tos convulsa.
ADVERTENCIAS: no tomar piscidia durante el embarazo o en caso de dolencias coronarias.

Pistacia lentiscus
(Anacardiáceas)
LENTISCO

DESCRIPCIÓN: planta perenne de ramas múltiples de hasta 3 m, con hojas correosas, racimos de flores rojizas y fruto morado que se torna negro al madurar.
HÁBITAT Y CULTIVO: el lentisco es autóctono del Mediterráneo. Crece silvestre en matorrales y suelos pobres. Se cultiva por su resina extraída en verano y otoño mediante incisiones en la corteza.
PARTES USADAS: resina.
COMPONENTES: la resina contiene alfa- y beta-masticorresinas, aceite volátil (compuesto principalmente de alfa-pineno), taninos, masticina y ácido mástico. Los pinenos son fuertemente antisépticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la resina de lentisco se usaba en el antiguo Egipto para embalsamar a los muertos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la resina de lentisco es hoy poco usada, aunque puede emplearse como expectorante y tratamiento para la diarrea. Se ha usado para forúnculos, úlceras y afecciones similares de la piel y, mezclada con otros compuestos, para obturación provisoria de caries.
ESPECIES AFINES: la nuez de pistacho es producida por P vera, también de la región del Mediterráneo.

Plantago major
(Plantagináceas)
LLANTÉN

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 25 cm, con hojas anchas nervadas, basales en roseta y densos grupos de diminutas flores verdes.
HÁBITAT Y CULTIVO: el llantén proviene de Europa y regiones templadas del Asia. Raramente cultivada, se recogen las hojas de ejemplares silvestres en el verano.
PARTES USADAS: hojas.



EL LLANTÉN es una hierba perenne que crece silvestre en regiones templadas.

COMPONENTES: iridoides (tales como aucubina, también presente en *Euphrasia* spp.), flavonoides (incluyendo apigenina), taninos, ácidos vegetales y mucílago. La aucubina aumenta la excreción del ácido úrico de los riñones. La apigenina es antiinflamatoria.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en gaélico, esta hierba se conoce como "la planta que cicatriza", porque se usaba en Irlanda para tratar heridas. La planta acompañó a los colonos europeos alrededor del mundo. Los indígenas lla llamaban "pié del inglés", porque aparecía en las huellas de los pobladores blancos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: restaña rápidamente el flujo de sangre e induce la reparación del tejido dañado. Se puede usar en lugar de la consuelda *(Symphytum officinale)* para tratar magulladuras y fracturas y en pomada o loción para hemorroides, fistulas y úlceras. Internamente, es diurético, expectorante y anticatarral. Se prescribe en gastritis, úlcera péptica, diarrea, disentería, síndrome de colon irritable, catarro respiratorio, pérdida de voz y hemorragias urinarias.
ESPECIES AFINES: el llantén menor *(P. lanceolata)* se usa de la misma manera que el llantén. En la medicina china, el *Che qian cao (P. asiatica)* se usa como diurético y contra el catarro.

Plumbago zeylanica
(Plumbagináceas)
PLUMBAGO ZEYLANICA

DESCRIPCIÓN: arbusto apoyante, perenne, que crece hasta 2 m, con hojas aovadas, flores blancas de 5 pétalos y semillas encapsuladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriundo de la India y Malasia y se ha aclimatado en partes del Sudeste asiático y África. Las hojas y raíces se cosechan durante todo el año.
PARTES USADAS: hojas, raíz.
COMPONENTES: contiene plumbagina, que estimula la transpiración.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en África se usa el jugo como colorante para tatuajes.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la raíz provoca la transpiración. En África occidental se mezcla con gombo *(Hibiscus esculentus)* para tratar la lepra. En Nepal, se usa una decocción de raíz contra la calvicie. En la India, la raíz y las hojas se utilizan contra infecciones y para problemas digestivos, como la disentería. Se aplica una pasta de hojas y raíz sobre zonas afectadas por reumatismo o con problemas crónicos o prurito de la piel. Al levantar ampollas y aumentar la circulación, acelera la eliminación de toxinas en la región afectada.
ESPECIES AFINES: la raíz de belesa *(P. europaea)* es también irritante sobre la piel. Se usa en dolores de muelas y, como cataplasma, en dolor de espalda y ciática. *P. scandens* del Caribe se usa en forma similar.
ADVERTENCIAS: usar sólo con supervisión profesional. Ingerida, la raíz puede ser tóxica e inducir el aborto. No usar durante el embarazo.

Podophyllum peltatum
(Berberidáceas)
PODOFILO


Podofilo

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 40 cm, con tallo en horqueta, dos hojas lobuladas con forma de paraguas, flores blancas y pequeño fruto amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Norteamérica, se encuentra en prados y bosques. El rizoma se cosecha en otoño.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: el rizoma contiene lignanos (especialmente podofilotoxina), flavonoides, resinas y gomas. Los lignanos son responsables de la acción purgante del rizoma.
HISTORIA Y TRADICIÓN: hierba muy usada por los nativos de Norteamérica como purgante, vomitivo y para expulsar parásitos. En los EE.UU. del siglo XIX, tanto la medicina convencional como la de hierbas lo consideraban la purga más segura y fácilmente disponible.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: a pesar de esa creencia, ya no se usa en forma interna debido a su acción citotóxica (mata las células). No obstante, aplicada externamente en cataplasma, loción o ungüento, la raíz puede ser un tratamiento efectivo para toda clase de verrugas.
INVESTIGACIÓN: los lignanos -especialmente la podofilotoxina- actúan contra los tumores y han sido extensamente investigados por su potencial anticancerígeno. Derivados semi sintéticos de la podofilotoxina, de mínima toxicidad, resultan muy promisorios.
ESPECIES AFINES: *P. hexandrum* del Himalaya tiene acción similar.
ADVERTENCIAS: no ingerir. Sujeta a restricciones legales en muchos países.

Pogostemon cablin sin. *P. patchouli*
(Labiadas)
PATCHULI

DESCRIPCIÓN: planta perenne, aromática, velluda, de hasta 1 m, con hojas ovales y flores que van del blanco al lila.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Malasia y Filipinas, el patchuli se cultiva en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Los brotes y hojas pueden sacarse entre 2 y 3 veces al año.
PARTES USADAS: hojas tiernas, brotes y aceite esencial.
COMPONENTES: aceite volátil, compuesto especialmente de sesquiterpenos patchulol (35%) y bulneseno.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se utiliza en la medicina de Asia, destacándose en las tradiciones de China, India y Arabia. Su uso más común es como afrodisíaco. En la India el aceite se usa como fragancia y repelente de insectos.


EL PATCHOULI *es fuente de un aceite esencial.*

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: afrodisíaco, antidepresivo y antiséptico. Además, se usa además para dolores de cabeza y fiebre. El aceite esencial se utiliza en aromoterapia para tratar dolencias de la piel. Se cree que tiene un efecto regenerativo del tono de la piel y que ayuda a limpiar eczemas y acné. Puede también usarse en venas varicosas y hemorroides.
ADVERTENCIA: no ingerir el aceite esencial.

Polygala senega
(Poligaláceas)
POLÍGALA, SENEGA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 40 cm, con hojas lanceoladas con bordes aserrados y espigas de flores blanco rosado.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Norteamérica, se encuentra en suelos secos y pedregosos y en bosques. Se cultiva en Canadá. La raíz se cosecha en otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: saponinos triterpenoides (incluyendo senegina), ácidos fenólicos, salicilato de metilo, poligalitol, y esteroles vegetales. Los saponinos triterpenoides ayudan a aclarar las flemas de los bronquios.
HISTORIA Y TRADICIÓN: su nombre alude a la tribu Senega, que empleaba la raíz como remedio antiofídico. La planta era muy valorada tanto por los nativos como por los colonos europeos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina de hierbas de Norteamérica y Europa, la polígala se usa como expectorante para el asma bronquial, bronquitis crónica y tos convulsa. La raíz tiene acción estimulante en las membranas mucosas bronquiales y promueve la expectoración de flema del pecho. En dosis altas, la raíz es vomitiva. También se usa para provocar sudor y estimular la secreción de saliva.
ESPECIES AFINES: *Yuan zhi* (*P. tenuifolia*), oriunda de China y Japón, se toma para tratar el catarro pectoral. Polígala de la China *(Polygala vulgaris)*.
ADVERTENCIA: en dosis excesivas causa diarrea y vómitos.

Polygala vulgaris
(Poligaláceas)
POLÍGALA DE LA CHINA

DESCRIPCIÓN: pequeña planta perenne con hojas lanceoladas puntiagudas ý espigas de flores azules, malvas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece silvestre en páramos y prados en buena parte de Europa. Se recoge cuando florece en el verano.
PARTES USADAS: partes aéreas y raíz.
COMPONENTES: saponinos triterpenoides, aceite volátil, y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado para problemas de pecho, como la pleuresía y la tos seca. En dosis altas es vomitiva. En su Irish Herbal (1735), K'Eogh dice: "tiene una naturaleza caliente seca, estimula la producción de leche materna".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: de gusto amargo, aún mantiene la reputación de aumentar la leche materna, pero este atributo es infundado. Aunque infrecuente en la medicina de hierbas actual europea, es valiosa para tratar problemas respiratorios como la bronquitis crónica, el asma bronquial y la tos convulsa. Se cree que tiene propiedades diuréticas y sudoríficas.

Polygonatum multiflorum
(Liliáceas)
SELLO DE SALOMÓN

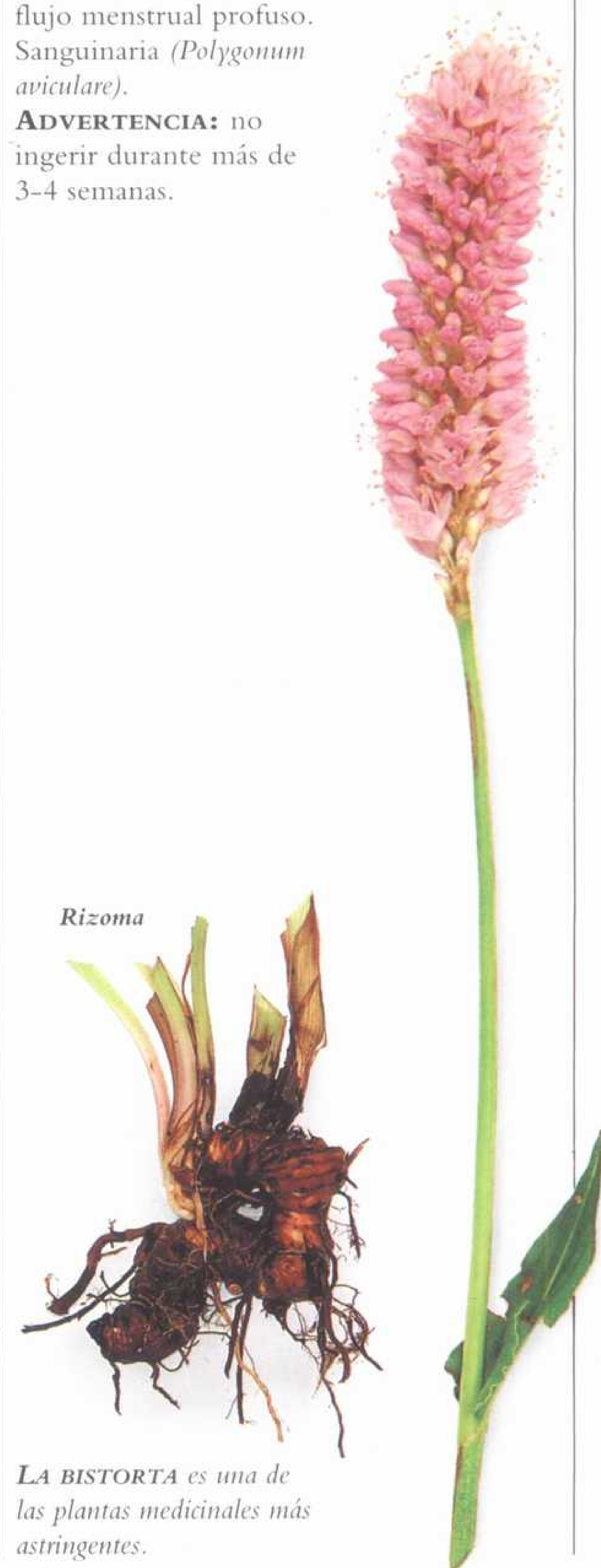
DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 50 cm, con tallos arqueados, hojas elípticas alternadas, delicadas flores acampanadas blanco verdosas y fruto negro azulado.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y regiones templadas de Asia y Norteamérica, es poco frecuente encontrarla en estado silvestre. Generalmente se utiliza como planta ornamental de jardín. El rizoma se cosecha en otoño.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: saponinos (similares a diosgenina), flavonoides y vitamina A.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el sello de Salomón se ha usado en la medicina de hierbas occidental desde épocas clásicas y fue descripta por Dioscórides, Plinio y Galeno. En 1597 el herbalista John Gerard explica su nombre: "La raíz es blanca y gruesa, llena de nudos ... semejante a la marca de un sello". En China, el primer registro data del siglo I, en el *Clásico del Divino Agricultor*. En Norteamérica era conocida por varias tribus. Los penobscot la usaban en una fórmula para tratar la gonorrea.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se cree que esta hierba tiene una acción similar al árnica *(Arnica montana)*, actuando en la prevención de moretones y estimulando la reparación de tejidos. Como cataplasma, el rizoma tiene acción astringente y emoliente, contribuyendo a acelerar la cicatrización. La hierba ha sido recomendada para la tuberculosis, problemas menstruales y como tónico. En China se considera tónico yin y se usa para trastornos respiratorios, garganta irritada, tos seca, catarro bronquial y dolor de pecho.
ESPECIES AFINES: *P. odoratum*, de uso similar a *P. multiflorum*.
ADVERTENCIAS: no ingerir sino bajo supervisión profesional. Las partes aéreas, en especial las bayas, son nocivas.

Polygonum aviculare
(Poligaláceas)
SANGUINARIA, BIAN XU (CHINO)

DESCRIPCIÓN: trepadora anual de hasta 50 cm. Tiene hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores rosadas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: distribuida en regiones templadas de todo el mundo, prospera en suelo yermo y en riberas. Se recoge en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: la sanguinaria contiene taninos, flavonoides, polifenoles, ácido silícico (un 1%) y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en China se usa como diurético desde hace más de 2000 años. Dioscórides (siglo I) también la consideraba diurética y un remedio adecuado para menstruaciones profusas y mordedura de serpiente.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: astringente y diurética, la sanguinaria se usa en la medicina de hierbas europea para tratar diarrea y hemorroides, expeler parásitos, restañar heridas sangrantes, reducir el flujo menstrual profuso y detener hemorragias nasales. También se ingiere para dolencias pulmonares, pues su contenido de ácido silícilico fortifica el tejido conectivo de los pulmones. En China se administra para expulsar la lombriz solitaria y el anquilostomas, tratar diarrea y disentería y como diurético, particularmente cuando la micción es dolorosa.
INVESTIGACIÓN: en China, de 108 pacientes con disentería bacilar tratados con una pasta de sanguinaria (ingerida), 104 se recuperaron dentro de los 5 días.
ESPECIES AFINES: bistorta *(Polygonum bistorta)*.

Polygonum bistorta
(Poligaláceas)
BISTORTA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 30 cm, con largas hojas basales, densas espigas de flores rosadas pequeñas y nueces oscuras.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa, Asia y Norteamérica, prefiere condiciones húmedas. Las hojas se recogen en primavera y los rizomas en otoño.
PARTES USADAS: hojas, rizoma.
COMPONENTES: contiene polifenoles (incluyendo ácido elágico), taninos (15-20%), flobafeno, flavonoides y vestigios de la antraquinona emodina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los rizomas de bistorta se usan desde antaño por su astringencia. Como contienen grandes cantidades de almidón, en Rusia y Norteamérica se remojan en agua y después se comen tostados. Además, las hojas tiernas pueden usarse crudas, en ensaladas, o cocidas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la bistorta, una de las hierbas más astringentes, se usa para contraer los tejidos y restañar el flujo de sangre. Resulta efectiva para tratar encías blandas, úlceras bucales y garganta irritada, mediante enjuagues bucales y gárgaras. También es útil como lavaje para pequeñas quemaduras y heridas, para el exceso de flujo vaginal y como pomada para hemorroides y fisuras anales. Puede tomarse en casos de úlcera péptica, colitis ulcerosa, disentería y síndrome de colon irritable. Ocasionalmente, se usa en cistitis y catarro respiratorio.
ESPECIES AFINES: *P. hydropiper*, oriunda de Europa puede usarse para aliviar flujo menstrual profuso. Sanguinaria *(Polygonum aviculare)*.
ADVERTENCIA: no ingerir durante más de 3-4 semanas.



***LA BISTORTA** es una de las plantas medicinales más astringentes.*

Potentilla anserina
(Rosáceas)
POTENTILLAS

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 40 cm, con hojas compuestas aserradas, plateadas en la parte inferior y flores amarillas de cinco pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en Europa, Asia y Norteamérica, donde prospera en lugares secos y con pasto. Las partes aéreas y raíces se recogen a fines del verano o en otoño.
PARTES USADAS: partes aéreas y raíz.
COMPONENTES: 2-10% elagitaninos, flavonoides, colina y amargos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: William Withering, el médico que descubrió en el siglo XVIII el efecto cardiotónico de la digital (Digitalis purpurea), recomendaba ingerir una cucharadita de hojas secas cada 3 horas para mitigar los episodios de malaria. En un tiempo se creyó que tenía efectos antiespasmódicos y se tomaba para aliviar cólicos y dolores menstruales, pero se duda ahora de esa acción.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: los herboristas contemporáneos creen que su principal valor medicinal radica en su astringencia. En gárgaras es efectiva para el dolor de garganta. Además, se recomienda para la diarrea. Es menos astringente que su pariente cercano, tormentilla *(P. erecta)*, pero tiene un efecto más suave en el tracto intestinal. Externamente, se usa como loción o pomada para hemorroides sangrantes.

Potentilla erecta sin. *P. tormentilla*
(Rosáceas)
TORMENTILLA

DESCRIPCIÓN: rastrera perenne aterciopelada de hasta 10 cm, con hojas de cinco folíolos y muchas flores amarillas de cuatro pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de las regiones templadas de Asia y Europa, prospera en prados y montes. Las partes aéreas se cosechan en verano y la raíz en otoño.
PARTES USADAS: partes aéreas y raíz.
COMPONENTES: 15-20% taninos, elagitaninos y flobafeno.
HISTORIA Y TRADICIÓN: según el herborista del siglo XVII Nicolás Culpeper, el anatomista Andreas Vesalius (1514 - 1564) opinaba que una decocción de esta raíz no era menos efectiva para curar la sífilis que el guayaco (Guaiacum officinale) o la Cinchona pubescens. También decía que era excelente para detener cualquier tipo de flujo de sangre o humores.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: con más tanino que la corteza de roble *(Quercus robur)*, todas las partes de la tormentilla son muy astringentes. Es efectiva en gárgaras para infecciones de garganta y en buches para úlceras bucales y encías infectadas. Puede tomarse para trastornos que originan diarrea, como el síndrome de colon irritable, colitis, colitis ulcerosa y disentería y para hemorragias del recto. En loción o pomada ayuda a aliviar hemorroides, sobre todo si sangran. La loción también se usa para restañar heridas y proteger zonas lastimadas o quemadas de la piel.

Primula veris
(Primuláceas)
PRIMAVERA, PRÍMULA

DESCRIPCIÓN: planta perenne vellosa que crece hasta 10 cm. Tiene hojas oblongas, basales en roseta. Los tallos poseen racimos de brillantes flores amarillas acampanadas.



LA PRIMAVERA tiene propiedades calmantes

HÁBITAT Y CULTIVO: crece en Europa y Asia, en campos y prados con suelo calcáreo. Las flores y hojas se recogen en primavera y verano, y la raíz en otoño. Es una planta en peligro de extinción y no debe arrancarse en estado silvestre.
PARTES USADAS: flores, hojas, raíz.
COMPONENTES: saponinos triterpenoides, flavonoides, fenoles, taninos y vestigios de aceite volátil. Los flavonoides, principalmente en las flores, son antioxidantes, antiinflamatorios y antiespasmódicos. Los saponinos triterpenoides, concentrados en la raíz (5-10%), son muy expectorantes.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es una planta tan asociada con la época de primavera que toma su nombre de esa estación. Tiene una larga reputación de como conservadora de la belleza. El herborista del siglo XVI, William Turner, fustigaba a las mujeres que lavaban su cara "con una mezcla de la flor y vino blanco para ser bellas a los ojos del mundo antes que a los ojos de Dios", a quien no temían ofender.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una planta subutilizada, pero valiosa. La raíz estimula la expectoración de mucosidad y flema. Se administra para tos crónica, especialmente la asociada con bronquitis y catarro. Se cree que es, además, algo diurética y antirreumática y que demora la coagulación sanguínea. Con propiedades similares, las hojas tienen un efecto más débil. Se cree que las flores son sedantes y se recomiendan en hiperactividad y falta de sueño, especialmente en niños. La planta es potencialmente útil en el tratamiento del asma y otros trastornos alérgicos.
ADVERTENCIAS: no tomar durante el embarazo, si se es alérgico a la aspirina o si se toma medicación anticoagulante. En dosis altas pueden provocar vómitos y diarrea.

Prunus armeniaca
(Rosáceas)
DAMASCO

DESCRIPCIÓN: árbol de follaje caduco, robusto, de hasta 10 m, con hojas ovales finamente serradas, racimos de flores blancas (o, raramente, rosadas) de cinco pétalos y frutos moteados, amarillo pálido a púrpura intenso.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario de China y Japón, se cultiva ahora en muchas regiones del mundo. El fruto se cosecha en verano, cuando madura.
PARTES USADAS: fruto, semilla, corteza.
COMPONENTES: el fruto contiene fructosa, vitaminas y hierro. Las semillas contienen hasta

8% de amigdalina, el glicósido cianogénico que da laetril y ácido cianhídrico (prúsico).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en India y China se lo ha apreciado por más de 2000 años. Se dice que Dong Feng, un médico de fines del siglo II, habría pedido árboles de damasco como paga.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el fruto es nutritivo, purificante y suave laxante. Una decocción de la corteza astringente calma la piel inflamada o irritada. Aunque la semilla contiene tóxico ácido prúsico, la tradición china prescribe pequeñas dosis para el tratamiento de tos, asma y respiración sibilante y para la producción excesiva de mucosidad y constipación. Laetril, un extracto de las semillas, se ha usado en la medicina occidental como un muy controvertido tratamiento contra el cáncer. Las semillas dan también un aceite fijo, similar al de almendras *(P. amygdalus)*, usado a menudo en la formulación de cosméticos.
INVESTIGACIÓN: estudios realizados en China muestran que una pasta de semillas ayuda a

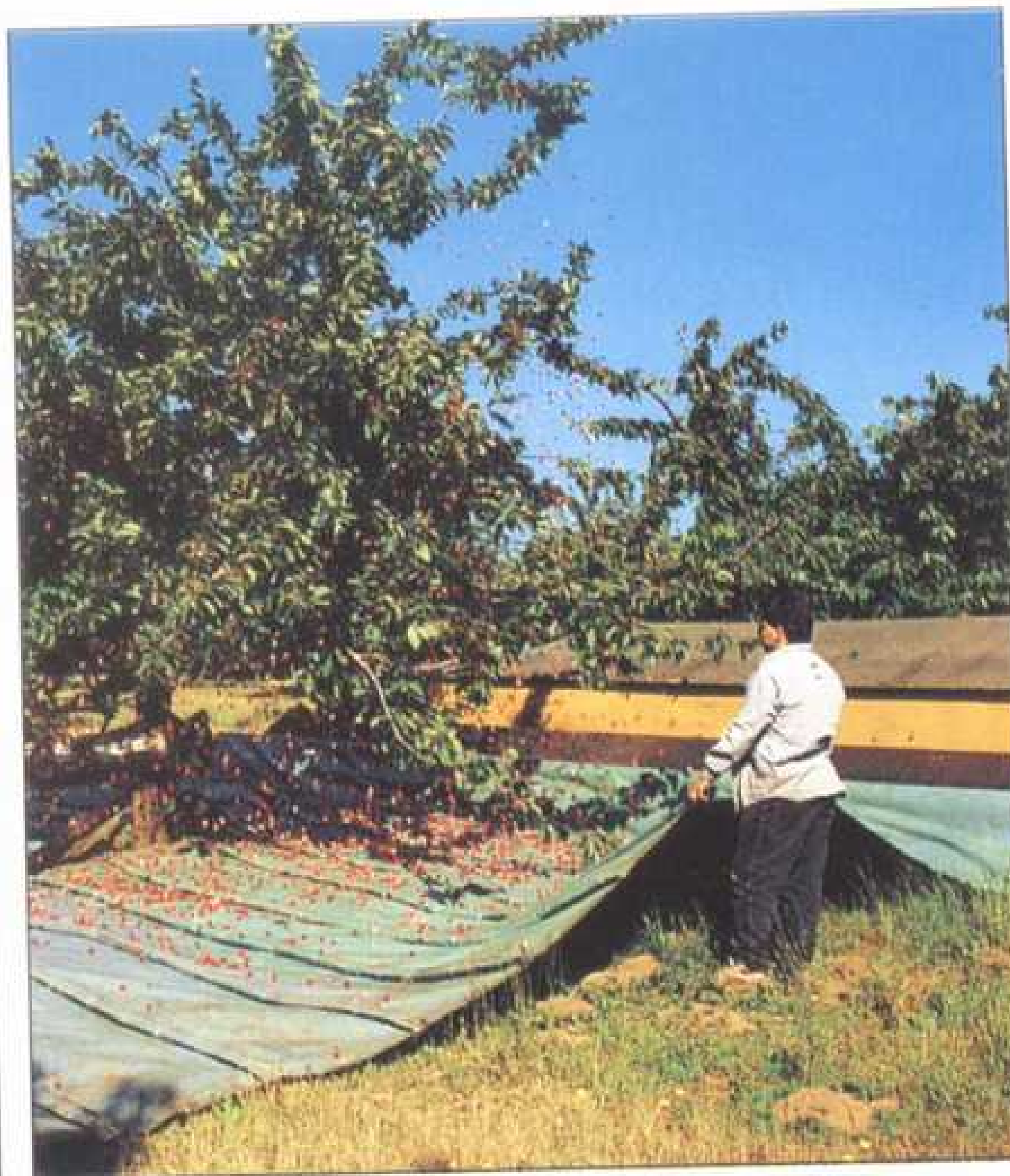


Las semillas de damasco producen laetril, usado en un controvertido tratamiento contra el cáncer.

combatir infecciones vaginales.
ADVERTENCIA: las semillas son altamente tóxicas y no deberían consumirse, salvo en ínfimas cantidades.

Prunus avium
(Rosáceas)
CEREZO

DESCRIPCIÓN: arbusto o árbol de follaje caduco de hasta 8 m, con corteza marrón rojiza, hojas ovales a elípticas, racimos de 2 a 6 flores y fruto rojo casi esférico.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Asia, el cerezo se cultiva en zonas templadas de todo el mundo. Los tallos y frutos maduros se cosechan en verano.
PARTES USADAS: tallos, frutos.
COMPONENTES: los tallos del cerezo contienen fenoles, incluyendo ácido salicílico y taninos. El fruto contiene pequeñas cantidades de salicilatos, glicósidos cianogénicos y



Desde la antiguedad, el fruto y los pecíolos del ***cerezo*** *se han cosechado para uso medicinal.*

vitaminas A, B1 y C. Las semillas también contienen amigdalina y glicósidos cianogénicos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Dioscórides, médico del siglo I, afirmaba que las cerezas aliviaban los gases. El herborista John Gerard, del siglo XVI, registró la costumbre francesa de colgar cerezas en la casa para ahuyentar la fiebre.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina de hierbas europea, los tallos de cerezo se han usado desde antaño por sus propiedades diuréticas y astringentes. Se han prescrito para la cistitis, nefritis, retención urinaria y para problemas artríticos, en particular gota. Las cerezas pueden ser parte de un régimen para tratar problemas artríticos. Por su alto contenido de azúcar son algo laxantes.
ADVERTENCIA: las semillas son tóxicas y no deberían consumirse.

Prunus mume
(Rosáceas)
CEREZO JAPONÉS

DESCRIPCIÓN: árbol de follaje caduco de hasta 10 m, con hojas puntiagudas ovales a elípticas, flores blancas y frutos amarillos.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de China, crece silvestre y se planta en las provincias del Sur y Este del país. El fruto se cosecha a fines de la primavera.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: ácidos y fructosa, vitamina C y esteroles vegetales.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el astringente y agrio *wu mei* se usa en la medicina china para contrarrestar la diarrea y la disentería, parar hemorragias y aliviar la tos. Puede ser efectivo para expulsar anquilostomas. Externamente, se aplica una cataplasma del fruto en los sitios de donde se han sacado callos y verrugas para acelerar la cicatrización.
INVESTIGACIÓN: estudios de laboratorio en China indican que el fruto de wu mei tiene propiedades antibióticas.

Prunus serotina
(Rosáceas)
CEREZO SILVESTRE

DESCRIPCIÓN: árbol de follaje caduco de hasta 30 m, con hojas elípticas a oblongas, flores blancas y fruto negro morado.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Norteamérica, crece en la mayor parte de EE.UU. En Europa central se cultiva por su madera. La corteza se saca en verano y otoño.
PARTE USADA: corteza interior.
COMPONENTES: prunasina, glicósido cianogénico que da ácido cianhídrico, benzaldehído, ácido eudésmico, cumarinas y taninos. La prunasina reduce la tos refleja.
HISTORIA Y TRADICIÓN: las mujeres cheroquíes ingerían la corteza para calmar los dolores de parto. Otros nativos la usaban para tratar tos y resfríos, hemorroides y diarrea. Los pobladores europeos supieron de sus propiedades medicinales y en el siglo XIX se convirtió en un remedio ampliamente usado.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: presente en muchas farmacopeas y muy usado en la tradición anglo americana, la corteza del cerezo silvestre es un remedio efectivo para tos seca e irritante. Se combina bien con farfara *(Tussilago farfara)*, en un tratamiento para el asma y la tos convulsa. La corteza ayuda a tratar la indigestión y el síndrome de colon irritable, especialmente cuando estas afecciones son de origen nervioso.
ADVERTENCIA: en dosis excesivas, la corteza es muy tóxica.



EL CEREZO SILVESTRE *ostenta largas varas de flores blancas, seguidos por carnosos frutos negro azulados.*

Quercus robur
(Fagáceas)
ROBLE

DESCRIPCIÓN: árbol de crecimiento lento y larga vida, que alcanza hasta 45 m. Tiene hojas caducas, lobuladas, amentos largos y frutos verde a marrón (bellotas).



Corteza del roble

HÁBITAT Y CULTIVO: el roble crece en bosques y selvas del hemisferio Norte. Se cultiva por su madera, extremadamente durable. La corteza se saca en primavera y el fruto en otoño.
PARTES USADAS: corteza, agallas (crecimientos producidos por insectos u hongos).
COMPONENTES: : 15-20% taninos (incluyendo flobatanino, elagitaninos y ácido gálico). Las agallas de roble contienen un 50% de taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Sagrado entre los druidas, el roble es apreciado por su corteza, hojas y bellotas. La corteza también se usa para curtir cuero y ahumar pescado. En otra época, la madera fue empleada en la construcción de la flota naval de las naciones europeas, para lo cual se talaron bosques enteros.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: con la decocción de corteza se hacen gárgaras para tratar la irritación de garganta y la amigdalitis y, con menos frecuencia y en pequeñas dosis, para la diarrea, disentería y hemorragia del recto. En lavajes, lociones o ungüentos se usa para hemorroides, fisuras anales, pequeñas quemaduras y otros problemas de la piel. El polvo de corteza se puede aspirar para tratar pólipos nasales, o esparcir sobre eczemas para secar la zona afectada. Las agallas de roble son muy astringentes. Se usan en pequeñas cantidades, en reemplazo de la corteza.
ADVERTENCIA: no ingerir la corteza durante más de cuatro semanas.

Quillaja saponaria
(Rosáceas)
QUILLAY, JABÓN DE PALO

DESCRIPCIÓN: árbol perenne de hasta 20 m, con lustrosas hojas ovales, flores blancas y fruto con forma de estrella.
HÁBITAT Y CULTIVO: el quillay es autóctono de Chile y Perú y actualmente se cultiva en California e India para uso industrial y medicinal. La corteza se cosecha durante todo el año.
PARTES USADAS: corteza interior.
COMPONENTES: contiene hasta 10% de saponinas triterpenoides, oxalato de calcio y taninos. Las saponinas son muy expectorantes y pueden causar inflamación del tubo digestivo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en Perú y Chile, el quillay o jabón de palo es usado por los pobladores andinos como alternativa del jabón para el baño y el lavado de ropa. La corteza se emplea como remedio expectorante.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: de efecto expectorante, el quillay es bueno para la bronquitis, especialmente en las primeras etapas. Como otras plantas que contienen saponina, estimula la fluidificación de la mucosidad, facilitando su expectoración. Es útil en trastornos asociados con el catarro de pecho, pero no debe usarse para la tos seca. Se usa externamente e interviene en la formulación de champús contra la caspa.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. Por el efecto irritante de la corteza en el tubo digestivo, el uso interno debe ser cuidadosamente vigilado.

Ranunculus ficaria
(Ranunculáceas)
FICARIA VERNA, HIERBA DE LAS ALMORRANAS

DESCRIPCIÓN: planta perenne, crece hasta 15 cm. Tiene pequeños tubérculos, hojas carnosas acorazonadas y flores amarillas de brillantes pétalos.

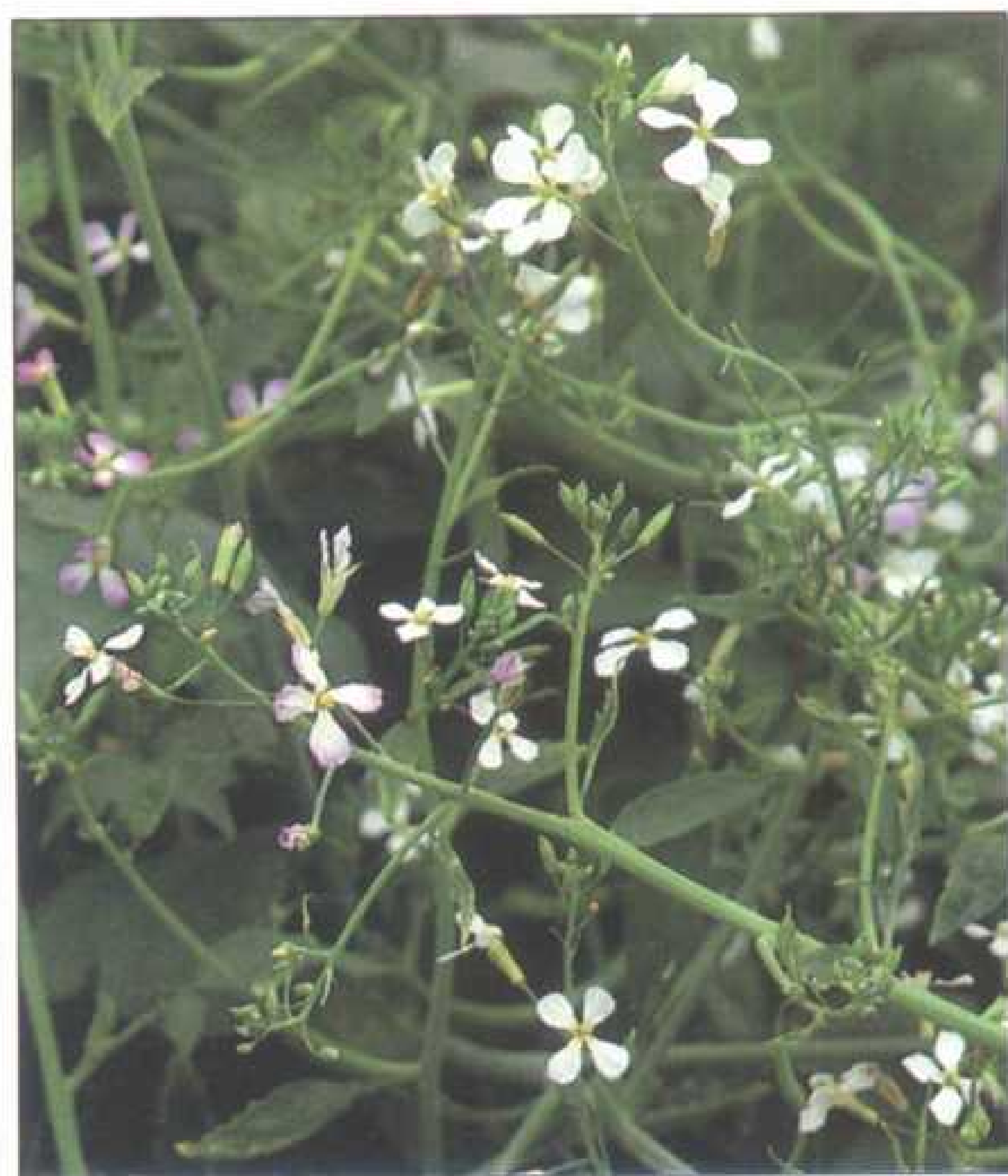


LA FICARIA VERNA se usa fresca en pomadas y supositorios para el tratamiento de hemorroides.

HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Asia, África y Europa, se encuentra en bosques, cercos y lugares abiertos. Se recoge en primavera, durante la floración.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: saponinas, proto-anemonina y anemonina, taninos y vitamina C. La proto-anemonina es antibacteriana e irritante, pero no está presente en la hierba seca.
HISTORIA Y TRADICIÓN: desde tiempos remotos se emplea en el tratamiento de hemorroides y úlceras. Dioscórides, en el siglo I, señalaba que la planta ampolla la piel, trata sarna y uñas infectadas y tiene una "virtud acuosa". En 1652, el herborista Nicholás Culpeper rescata la creencia medieval de que llevar encima ficaria verna era suficiente para que una persona se curara las hemorroides.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en pomada o supositorios, resulta efectiva para el tratamiento de las hemorroides.
ESPECIES AFINES: en medicina de hierbas se han usado otras especies *Rannunculus,* aún cuando todas son tóxicas o irritantes, en mayor o menor grado. En Norteamérica, el pueblo meskawi usaba las flores y estigmas de *R. delphinifolius* para provocar estornudos y las mezclaban con otras hierbas para tratar catarros y congestión nasal.
ADVERTENCIA: no ingerir.

Raphanus sativus
(Crucíferas)
RABANITO

DESCRIPCIÓN: planta anual, crece alrededor de 1 m. Tiene pelos simples, raíz pivotante gruesa, hojas compuestas con lóbulos dentados, flores violeta pálido a lila y vainas cilíndricas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se cree que provienen del Sudeste asiático. Las variedades de cultivo crecen en todo el mundo como hortaliza y para remedio. La raíz se cosecha en otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: glucosilinatos, que dan un aceite volátil antibiótico, y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Herodoto (c. 485–c. 425 a. de C.) escribió que los constructores de las pirámides de Egipto recibían su paga en rabanitos, cebollas y ajos. En Egipto se usaba como hortaliza y medicamento. En la Roma antigua, se aplicaba aceite de rabanito para tratar afecciones de la piel. En China, figura en la



EL RABANITO se usa desde el siglo VII para ayudar a la digestión.

obra *Tang Materia Médica* (659 d. de C.) como estimulante digestivo.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el rabanito rojo común, en ensalada o como bocado aperitivo, estimula el apetito y la digestión. El jugo del rabanito negro se bebe para contrarrestar gases y estreñimiento. Esta variedad tiene un efecto tónico y laxante en el intestino e, indirectamente, estimula la producción de bilis. El consumo de rabanitos lleva generalmente a mejorar la digestión, pero algunas personas son sensibles a su fuerte sabor y vigorosa acción. En China, se come para aliviar la distensión abdominal. La raíz se prepara en "fritura seca" para tratar problemas de pecho.
ADVERTENCIAS: a algunas personas puede producirles indigestión. No deberá consumirlo quien padezca de úlcera péptica o trastornos tiroideos. No consumir durante más de 3-4 semanas.

Rauvolfia serpentina
(Apocináceas)
RAUWOLFIA,
SARPAGANDHA (HINDÚ)

DESCRIPCIÓN: arbusto perenne de hasta 1 m, tiene verticilos de hojas elípticas, diminutas flores tubulares rosadas y blancas y lustrosas bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Sudeste de Asia, es ampliamente cultivada para uso medicinal, particularmente en la India y Filipinas. Las raíces de plantas de 18 meses o más se cosechan en invierno.
PARTES USADAS: raíz.
COMPONENTES: contiene una compleja mezcla de alcaloides del indol, incluyendo reserpina, rescinamina, ajmalina y yohimbina. La ajmalina se ha usado para regular los latidos del corazón.
HISTORIA Y TRADICIÓN: figura en el más antiguo texto médico ayurvédico: *Charaka Samhita* (c. 700 a de C.). Se ha usado al menos desde esa época para trastornos mentales e insomnio. Si bien ya en 1785 se registra en Europa su eficacia como planta curativa, recién en 1946 la medicina convencional reconoció el valor terapéutico de esta hierba. Desde entonces, la planta entera y en particular el extracto de reserpina, han sido usados extensamente para reducir la hipertensión y mitigar los síntomas de la enfermedad mental.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es útil en el tratamiento de la hipertensión y la ansiedad. La raíz tiene un marcado efecto depresor y sedante del sistema nervioso simpático. Puede usarse también contra el insomnio y para problemas mentales serios, como las psicosis. Es un remedio de acción lenta, por lo que sus efectos tardan en hacerse evidentes.
INVESTIGACIÓN: la rauwolfia y sus alcaloides han sido extensamente investigados desde los años 30. A pesar de la preocupación expresada por la publicación médica *The Lancet* en 1974, hay poca evidencia de que la raíz tenga efectos colaterales serios en dosis normales
ESPECIES AFINES: *R. vomitoria*, usada como sedante, afrodisíaco y anticonvulsivo en la medicina tradicional africana.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en muchos países.

Rhamnus frangula sin. *Frangula alnus*
(Ramnáceas)
FRÁNGULA

DESCRIPCIÓN: arbusto o árbol pequeño de follaje caduco de hasta 5 m, con corteza marrón lisa, hojas ovales, flores blancas y pequeñas bayas cilíndricas amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en zonas boscosas de Europa y el Noreste norteamericano. La corteza de ejemplares de más de 3–4 años se cosecha en primavera y verano y se seca y almacena por lo menos un año antes de usarse.
PARTES USADAS: corteza.
COMPONENTES: contiene 3–7 % antraquinonas (incluyendo frangulina y emodina), antronas, antranoles, un alcaloide (armepavina), taninos y flavonoides. Las antronas y antranoles son vomitivos, pero su efecto disminuye con el almacenado prolongado. Las antraquinonas que se encuentran en la frángula y especies afines actúan sobre las paredes del colon, estimulando el movimiento intestinal unas 8-12 horas después de ingeridas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el espino cerval *(R. catharticus)*, planta relacionada de similares características, purga los ":humores coléricos, la flema y los humores acuosos" según Nicholas Culpeper, herborista del siglo XVII.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: catártica y laxante, se usa comúnmente para la constipación crónica. Una vez secada y almacenada es bastante más suave que el sen de la India, *(Cassia senna)* o el espino cerval *(R. catharticus)* y puede usarse como tratamiento prolongado de la constipación. Es particularmente adecuada cuando hay músculos del colon débiles o flujo de bilis escaso. No debe usarse en casos de constipación provocada por tensión excesiva en las paredes del colon.
ESPECIES RELACIONADAS: la cáscara sagrada *(R. purshiana)* se usa en forma similar a esta planta. El espino cerval *(R. catharticus)*, de origen europeo, es usado principalmente como remedio veterinario.
ADVERTENCIAS: usar sólo la corteza estacionada durante no menos de un año, pues fresca en un purgante drástico. Ingerir las bayas puede resultar nocivo.



*La corteza de **frángula** fresca es tóxica, pero deja de serlo una vez secada y almacenada durante un año.*

Rhus glabra
(Anacardiáceas)
RHUS, ZUMAQUES

DESCRIPCIÓN: arbusto de follaje caduco de hasta 2 m, con hojas compuestas, grandes grupos de flores rojo verdosas y bayas rojas aterciopeladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Norteamérica, se encuentra en los límites de bosques y setos y terreno inculto. La corteza de la raíz se cosecha en otoño, las bayas en verano.
PARTES USADAS: raíz de corteza, bayas.
COMPONENTES: contiene taninos. Se desconocen sus otros componentes.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los pueblos nativos de Norteamérica usaban esta planta y otras afines para tratar hemorroides, hemorragias rectales, disentería, enfermedades venéreas y hemorragia post parto. En el siglo XVII, John Josselyn, un naturalista de Nueva Inglaterra, observó que los ingleses supieron de la medicina por los indios, que la usaban para catarro.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la astringente corteza de la raíz suele usarse en decocción. Se toma para aliviar la diarrea y la disentería. Aplicada en forma externa se usa para tratar el flujo vaginal excesivo y como gárgara, para dolor de garganta. Las bayas son diuréticas, ayudan a bajar la fiebre y pueden usarse en la diabetes tardía. También son astringentes, eficaces para dolencias de boca y garganta.
ESPECIES AFINES: *R. aromática* tiene usos similares. El zumaque venenoso *(R. toxicodendron)* se usaba para el reumatismo, la parálisis y ciertos trastornos de piel, pero es muy irritante al tacto y causa dermatitis grave.

Ribes nigrum
(Saxifragáceas)
GROSELLERO NEGRO

DESCRIPCIÓN: arbusto erguido de follaje caedizo, alcanza 1,5 m. Tiene hojas dentadas, palmadas, lobuladas; flores blanco verdosas y grupos de bayas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriundo de las regiones templadas de Europa y Asia. Se cultiva por su fruto agridulce. Las hojas se recogen en verano, al igual que las bayas, cuando maduran.
PARTES USADAS: hojas, bayas.
COMPONENTES: las hojas contienen un aceite volátil, taninos y vitamina C. Las



El fruto del ***grosellero negro*** *se cosecha en verano. El jugo es extremadamente rico en vitamina C.*

bayas contienen antocianósidos (un 0,3%), flavonoides, pectina, taninos, vitamina C y potasio.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en Europa, las hojas se usan por su efecto diurético que ayuda a reducir el volumen sanguíneo y, por tanto, a bajar la presión arterial. Se emplean en gárgaras para garganta irritada y úlceras bucales. De acuerdo con investigadores franceses, las hojas aumentan la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales y así estimulan la actividad del sistema nervioso simpático. Este efecto puede resultar útil en el tratamiento de alteraciones vinculadas al estrés. Las bayas y su jugo tienen alto contenido de vitamina C. Ayudan a aumentar la resistencia a infecciones y resultan un buen remedio para el resfrío y la gripe. De acuerdo con el prestigioso herborista R. F. Weiss, el jugo es "tan bueno como el jugo de limón, si no mejor, para pacientes con neumonía, gripe, etc.". Además, ayuda a detener la diarrea y calmar la indigestión. Fresco o cerrado al vacío es más efectivo que concentrado.

Ricinus communis
(Euforbiáceas)
RICINO, CASTOR

DESCRIPCIÓN: arbusto de follaje perenne, alcanza hasta 10 m en forma silvestre. Como planta de cultivo es anual y mucho más pequeño. Tiene grandes hojas palmadas, flores femeninas verdes y cápsulas de semillas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es probablemente oriundo de África oriental. Se cultiva en climas cálidos de todo el mundo, especialmente en África y Sudeste asiático. Las cápsulas se cosechan durante todo el año, casi maduras, terminando este proceso al sol.
PARTES USADAS: aceite de semilla, semillas.
COMPONENTES: las semillas contienen 45 a 55% de aceite fijo, que consiste principalmente de glicéridos de ácido ricinoleico, ricina (una proteína altamente tóxica), ricinina (un alcaloide) y lectinas. Las semillas son altamente tóxicas –2 son suficientes para matar a un adulto– pero las toxinas no pasan al aceite extraído.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se usa con fines medicinales desde hace 4000 años. Hasta hace poco se administraba regularmente a los niños "para ayudar a purificar el organismo". Por su gusto desagradable es recordado como la pesadilla de muchas infancias.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se conoce por su acción laxante (y en dosis altas, purgante), produciendo el movimiento intestinal entre 3 y 5 horas después de la ingesta. El aceite es tan efectivo que se usa regularmente para limpiar el tubo digestivo en casos de intoxicación. Es bien tolerado por la piel y se usa a veces como vehículo en preparados cosméticos y medicinales. En la India, se hacen masajes en los pechos para estimular el flujo de leche después del parto. Los herboristas hindúes usan un emplasto de aceite de ricino para aliviar las articulaciones inflamadas. En China, las semillas trituradas se usan para tratar la parálisis facial.
ADVERTENCIAS: no ingerir las semillas, porque son extremadamente tóxicas. No tomar el aceite durante el embarazo. Tomar de tanto en tanto, como tratamiento contra el estreñimiento.



La planta de ***ricino*** *se cultiva para extraer un aceite usado en medicina, en cosmética y como lubricante.*

Rubus idaeus
(Rosáceas)
FRAMBUESA

DESCRIPCIÓN: arbusto de follaje caduco de hasta 2 m, con tallos leñosos, espinosos, hojas verde pálido con 3-7 folíolos, flores blancas y bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Europa y Asia, ahora crece silvestre o en cultivos en muchas regiones templadas. Las hojas y los frutos se recogen en verano, cuando maduran.
PARTES USADAS: hojas y frutos.
COMPONENTES: las hojas contienen polipéptidos, flavonoides y taninos. El fruto contiene pectina, fructosa, ácidos frutales y vitaminas A, B1 y C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en 1725, el herborista K'Eogh describía así el uso de las flores y fruto de frambuesa: "una aplicación de las flores machacadas con miel es benéfica para la inflamación de ojos, fiebre ardiente y forúnculos... El fruto es bueno para el corazón y las enfermedades de la boca". El té de hojas se ha tomado durante siglos para acelerar el parto.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aún hoy se usan las hojas para facilitar el trabajo de parto. Aunque su modo específico de actuar es desconocido, se cree que las hojas fortifican los músculos longitudinales del útero, aumentando la fuerza de las contracciones y acelerando el nacimiento. La hojas en decocción pueden usarse para aliviar la diarrea. Externamente, se emplean en lavajes oculares, enjuague bucal o loción para úlceras, heridas o excesivo flujo vaginal. El fruto es nutritivo y algo astringente.
ADVERTENCIAS: no tomar durante las primeras etapas del embarazo.



*Las hojas de **frambuesa** se usan desde épocas clásicas como remedio astringente.*

Rumex acetosella
(Poligonáceas)
ACETOSA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de porte bajo, con hojas en forma de flecha y espigas terminales con flores pequeñas verdes que se vuelven rojas cuando maduran sus semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en regiones templadas de todo el mundo. Crece en suelos pobres y praderas y se recoge en el verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene oxalatos y antraquinonas (incluyendo crisofanol y emodina). Aisladas, las antraquinonas son irritantes y tienen efecto laxante.
HISTORIA Y TRADICIÓN: además de usarse en ensaladas, es un ingrediente de un remedio contra el cáncer, conocido como essiac, una fórmula de nativos americanos que incluye bardana *(Arctium lappa)*, olmo *(Ulmus rubra)* y ruibarbo *(Rheum palmatum)*. Los herboristas occidentales se enteraron de su existencia a principios de siglo, después que una enfermera canadiense observara la recuperación de una paciente con cáncer de pecho que había tomado la fórmula. Desde entonces, el essiac tuvo una historia accidentada, sin que se hayan iniciado los ensayos clínicos apropiados.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una hierba desintoxicante y el jugo fresco tiene fuerte efecto diurético. Como otros miembros de la familia de la acedera, es algo laxante y un tratamiento potencial para trastornos gastrointestinales crónicos.
ESPECIES AFINES: la acedera *(R. acetosa)* es un pariente europeo, también desintoxicante, lengua de vaca *(Rumex crispus)* y ruibarbo *(Rheum palmatum)*.
ADVERTENCIAS: No debe ser tomado por personas con tendencia a desarrollar cálculos renales.

Ruscus aculeatus
(Liliáceas)
RUSCO, BRUSCO

DESCRIPCIÓN: planta perenne arbustiva de hasta 1 m, con ramas coriáceas, con terminal punzante, flores blanco verdosas y lustrosas bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en buena parte de Europa, Asia y África. Es una especie protegida que crece silvestre en bosques y terrenos incultos.
Las plantas cultivadas se cosechan en otoño, cuando dan fruto.
PARTES USADAS: partes aéreas y rizoma.
COMPONENTES: contiene saponina glucósidos, incluyendo ruscogenina y neoruscogenina. Estos componentes tienen una estructura similar a la de la diosgenina que se encuentra en el ñame *(Dioscorea villosa)*. Son antiinflamatorias y hacen contraer los vasos sanguíneos, especialmente venas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: muy usado en la antigüedad, fue descripto por Dioscórides en el siglo I como estimulante del flujo urinario y menstrual y útil para cálculos renales, ictericia y dolor de cabeza.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actualmente es poco usada, pero podría resurgir por su efecto positivo en venas varicosas y hemorroides. En la tradición europea, las partes aéreas y el rizoma se consideran diuréticos y algo laxantes.
ADVERTENCIAS: no tomar si se padece de hipertensión.

Ruta graveolens
(Rutáceas)
RUDA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de potente aroma. Crece hasta 1 m y tiene hojas trilobuladas, flores amarillo verdosas de cinco pétalos y cápsulas de semillas cilíndricas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en el Mediterráneo, prefiere sitios abiertos y soleados. También se cultiva como planta ornamental y medicinal. La partes aéreas se recogen en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene un 0,5% de aceite volátil (incluyendo 50-90% 2-undecanona), flavonoides (incluyendo rutina), furanocumarinas (incluyendo bergaptan), un 1,4% alcaloides furoquinolina (incluyendo fagarina, arborinina, y otros). La rutina tiene el efecto de fortalecer las paredes internas de los vasos sanguíneos y reducir la presión.
HISTORIA Y TRADICIÓN: En Grecia y Egipto antiguos, se usaba para estimular la menstruación, inducir el aborto y fortalecer la visión.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa principalmente para estimular el inicio de la menstruación y los músculos del útero, además de promover el flujo menstrual. En la medicina de hierbas europea, la ruda se ha tomado para trastornos como histeria, epilepsia, vértigo, cólicos, parásitos


LA RUDA *es un poderoso regulador de la menstruación.*

intestinales, intoxicación y problemas oculares. Este último uso es bien fundado, porque el lavaje ocular da rápido alivio a la vista cansada y se cree que mejora la visión. Se ha usado en otras afecciones, como esclerosis múltiple y Parálisis de Bell.
ESPECIES AFINES: *R. chalepensis* de uso similar.
ADVERTENCIAS: es excesivamente tóxica. Nunca tomar durante el embarazo. La planta fresca provoca dermatitis. Use guantes al manipularla. En uso interno, puede causar reacciones cutáneas alérgicas al exponerse a la luz solar.

Salvia sclarea
(Labiadas)
SALVIA ESCLAREA

DESCRIPCIÓN: planta bienal, crece hasta 1 m. Tiene hojas rugosas y flores azul pálido.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y el Oriente Medio, la salvia se cultiva en Francia y Rusia por sus aceites esenciales. Prefiere condiciones soleadas y secas. Se recoge en verano, generalmente en el segundo año.
PARTES USADAS: partes aéreas, semillas, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene 0,1% aceite volátil (principalmente acetato de linalilo y linalol), diterpenos y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se considera una versión débil de la salvia común *(S. officinalis)*, pero también es una hierba significativa por derecho propio. En 1652, el herborista N. Culpeper recomendaba una decocción de las semillas para sacar astillas y espinas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: planta aromática y antiespasmódica, se usa para tratar problemas digestivos, como gases e indigestión. Se considera también una hierba tónica y calmante que ayuda a aliviar los dolores del período y problemas premenstruales. Por su acción estimulante del estrógeno, es más eficaz cuando los niveles de esta hormona están bajos. Puede ser un buen remedio para dolencias, como calores de la menopausia.
ADVERTENCIAS: no ingerir el aceite esencial. No usar durante el embarazo.

Sanguinaria canadensis
(Papaveráceas)
SANGUINARIA


Sanguinaria

DESCRIPCIÓN: planta perenne, crece hasta 15 cm. Tiene hojas palmeadas y tallos florales solitarios con atractivas flores blancas, de 8 a 12 pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Noreste de norteamérica, crece en bosques umbríos. Se cultiva como planta de jardín. El rizoma se levanta en otoño.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: contiene alcaloides isoquinolínicos, especialmente sanguinarina (1%), y muchos otros, incluyendo berberina. La sanguinarina es una sustancia fuertemente expectorante, con propiedades antisépticas y anestésicas locales.
HISTORIA Y TRADICIÓN: era un remedio de los nativos de América del Norte, quienes lo usaban para tratar fiebres y reumatismo, inducir vómito y como un elemento en la adivinación. El jugo rojo brillante del rizoma se ha usado como colorete. De 1820 a 1926, la sanguinaria figuró en la *Farmacopea de los Estados Unidos* como expectorante.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la actualidad se emplea como expectorante y se prescribe en bronquitis crónica, asma y tos convulsa. Puede usarse en gárgaras para dolor de garganta y en lavajes o ungüentos para afecciones tales como el pie de atleta y las verrugas. Preparado en polvo se puede aspirar para tratar pólipos nasales.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional y no exceder la dosis. Induce el vómito salvo en muy pequeñas dosis, y en dosis altas es tóxica. No tomar durante el embarazo, durante la lactancia, o si se padece de glaucoma.

Sanguisorba officinalis sin. *Poterium officinalis*
(Rosáceas)
SANGUISORBA, PIMPINELA MAYOR

DESCRIPCIÓN: hierba perenne, crece hasta 60 cm. Tiene hojas compuestas, con 13 folíolos y flores moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa, África y Asia, abunda en praderas húmedas, en especial en regiones montañosas. Se cultiva como forraje y para ensalada y se cosecha en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas, raíz.
COMPONENTES: contiene taninos, incluyendo ácido sanguisórbico, dilactona (un ácido fenólico) y goma.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en Europa se usa desde hace mucho tiempo como forraje e ingrediente en la elaboración de cerveza. Su nombre proviene del latín. *Sanguis,* significa sangre, y *sorba,* detener.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aún se emplea para contener el flujo de sangre. Tanto en la tradición europea como en la china, se receta para tratar períodos profusos y hemorragia uterina.
Externamente, en loción o pomada, se puede aplicar a hemorroides, quemaduras, heridas y eczemas. Es también un valioso astringente y se emplea en problemas gastrointestinales tales como diarrea, disentería y colitis ulcerosa.
INVESTIGACIÓN: estudios chinos indican que la hierba completa cura mejor las quemaduras que los taninos extractados.
Se han observado pronunciadas mejorías en pacientes con eczemas tratados con una pomada a base de sanguisorba y vaselina.

Sanicula europaea
(Umbelíferas)
SANÍCULA, SANÍCULA EUROPEA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 40 cm. Tiene lustrosas hojas palmeadas y grupos de flores rosado a blanco verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en Europa y Asia, en zonas boscosas y sitos sombreados y húmedos. Se recoge en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene hasta un 13% de saponinas, alantoína, un aceite volátil, taninos, ácidos clorogénico y rosmarínico, mucílago y vitamina C. La alantoína facilita la cicatrización del tejido dañado. El ácido rosmarínico es antiinflamatorio.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la primera descripción existente del uso de la sanícula en la cura de heridas proviene de Santa Hildegarda (1098-1179). Durante los siglos XV y XVI se convirtió en un remedio popular. En el siglo XVII, el herborista Inglés N. Culpeper describió sus cualidades cicatrizantes y la comparó con la consuelda *(Symphytum officinale)* y la sanícula *(Prunella vulgaris)*.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: poco usada en la actualidad, la sanícula puede emplearse en hemorragias de estómago o intestino, diarrea y disentería, problemas bronquiales, catarro y garganta irritada.
Tradicionalmente se le adjudicaron efectos desintoxicantes y se ha consumido para tratar problemas cutáneos. Externamente, se puede aplicar como pomada o emplasto para heridas, quemaduras, sabañones, hemorroides y piel inflamada.

Santalum album
(Santaláceas)
SÁNDALO BLANCO

DESCRIPCIÓN: planta perenne semi parásita, crece hasta 10 m. Tiene hojas lanceoladas, racimos de flores amarillo pálido a morado y pequeños frutos casi negros.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de la India, se cultiva en el Sudeste asiático por la madera y el aceite esencial. Los árboles se talan todo el año.
PARTES USADAS: madera, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene 3-6% de aceite volátil (que consiste predominantemente de sesquiterpenoles alfa- y beta- santalol), resina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: durante miles de años, el aroma de sándalo fue muy apreciado. La madera se quema como incienso y juega un importante papel en rituales hindúes. Se usa en perfumería, y en China se ingiere como medicamento, desde alrededor del año 500.


Sándalo blanco

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el sándalo y su aceite esencial se usan por sus propiedades antisépticas en trastornos genito urinarios, como la cistitis y la gonorrea. En la medicina ayurvédica se emplea una pasta de la madera para el prurito de piel. En China, se utiliza para dolores de pecho y abdomen.
ADVERTENCIA: no ingerir el aceite esencial internamente.

Saponaria officinalis
(Cariofiláceas)
SAPONARIA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 1 m. Tiene hojas lanceoladas y racimos de delicadas flores tubulares con cinco pétalos rosados.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa, Asia y Norteamérica, la saponaria abunda en zonas boscosas y sitios yermos. Se cultiva extensamente como planta de jardín. Se recoge en flor durante el verano. La raíz se levanta en otoño.
PARTES USADAS: raíz, partes aéreas.
COMPONENTES: todas las partes de la saponaria contienen saponinas (un 5%), resina y una pequeña cantidad de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado como sustituto de jabón, especialmente para el lavado de ropa. El médico griego Dioscórides (siglo I) pudo haberse referido a la saponaria al describir una planta usada para lavar ropa. Afirmaba que la raíz era diurética y expectorante y que se usaba para tratar la tos, el asma y las "pasiones del hígado". Boerhaave (1668-1738), médico holandés, recomendaba la saponaria para el tratamiento de la ictericia.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su principal uso interno es como expectorante. Su fuerte acción irritante de las paredes intestinales estimula el reflejo de la tos y aumenta la producción de secreciones del aparato respiratorio. Por ello, la planta se prescribe en bronquitis, tos y algunos casos de asma. También puede usarse en otros problemas, incluyendo dolores reumáticos y artríticos. La decocción de raíz, y en menor medida la infusión de las partes aéreas, calman eczemas y otras afecciones con prurito.
ADVERTENCIAS: es potencialmente tóxica. Tomar sólo bajo supervisión profesional.


LA SAPONARIA es expectorante y se usa para aliviar la tos y la bronquitis.

Sargassum fusiforme
(Sargasáceas, Feofíceas)
HAI ZAO (CHINO)

DESCRIPCIÓN: alga marrón con largas y delgadas frondas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en las áreas costeras de China y Japón, donde se ven a menudo flotando en grandes masas. Se recogen del mar a lo largo del año.
PARTES USADAS: toda la planta.
COMPONENTES: *Hai zao* contiene ácido algínico, manitol, potasio y yodo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Wan Tao, médico chino del siglo VIII, la recomendaba para el bocio (abultamiento de la tiroides por falta de yodo). Se usa como hortaliza en la cocina china y japonesa.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa en forma similar a su contraparte europea, el kelp *(Fucus vesiculosus)*. Se utiliza para alteraciones de la tiroides por falta de yodo y

por otras causas, como la tiroiditis de Hashimoto, la escrófula (dilatación de las glándulas linfáticas del cuello por infección tuberculosa) y edemas (retención de líquidos).
INVESTIGACIÓN: en China, los estudios realizados indican una acción fungicida y moderadamente anticoagulante.
ESPECIES AFINES: en la medicina china, *S. pallidum* se usa de la misma manera.
ADVERTENCIAS: tomar sólo bajo supervisión profesional.

Sarothamnus scoparius sin. *Cytisus scoparius* *(Leguminosas)*

RETAMA DE ESCOBAS, ESCOBA NEGRA

DESCRIPCIÓN: arbusto de follaje caduco, crece hasta 2 m.
Tiene ramitas angulosas, hojas pequeñas trifoliadas y flores amarillo brillante.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de



LA RETAMA DE ESCOBAS, tomada bajo supervisión profesional, ayuda a regular el pulso acelerado.

Europa, se encuentra en montes y tierras boscosas. Se ha aclimatado en muchas regiones templadas, incluyendo los EE.UU. Los ápices de floración se recogen entre primavera y otoño.
PARTES USADAS: ápices de floración.
COMPONENTES: contiene alcaloides quinolizidina (particularmente esparteína y lupanina), fenetilaminas (incluyendo tiramina), isoflavonas (tales como genisteina), flavonoides, un aceite volátil, ácidos cafeico y p-cumárico, taninos y pigmentos. La esparteína es un tónico cardíaco y las isoflavonas son estrogénicas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: tanto su nombre científico como vulgar, indican su utilidad como "escoba". Su valor medicinal no se menciona en los escritos clásicos, pero aparece en herbarios medievales. La obra galesa *Médicos de Myddfai,* la recomienda para tratar la contención de orina. Los ápices florales se han usado en encurtidos y como condimento similar a la alcaparra *(Capparis spinosa).*
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa principalmente como remedio para latidos irregulares y acelerados. La planta actúa sobre la conductividad eléctrica del corazón, regulando la transmisión de los impulsos. Es también muy diurética. Dado que provoca la contracción de los músculos del útero, se usa para evitar las hemorragias posparto.
ADVERTENCIAS: tomar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo o si se sufre de hipertensión. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

Satureja montana *(Labiadas)*

AJEDREA DEL MONTE

DESCRIPCIÓN: planta aromática semi perenne de hasta 40 cm. Tiene hojas lanceoladas y racimos de flores blanco rosadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa, abunda en sitios soleados con buen drenaje. Se cultiva como hierba de jardín. Los ápices de floración se cosechan en verano.
PARTES USADAS: ápices de floración, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene un 1,6% de aceite volátil, compuesto principalmente de carvacrol, p-cimeno, linalol y timol.
HISTORIA Y TRADICIÓN: clasificada como "calorífera y secante" por Dioscórides y Galeno, se le adjudicaban beneficios terapéuticos similares a los del tomillo. *(Thymus vulgaris).*
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa con más frecuencia en gastronomía, pero tiene acentuados beneficios medicinales. Asienta los gases, estimula la digestión y alivia los cólicos. Es calorífera y se toma para infecciones del pecho y bronquitis. El aceite esencial es muy bactericida y puede usarse contra la candidiasis y otros problemas causados por hongos.
ESPECIES AFINES: la ajedrea *(S. hortensis)* es similar y su aceite esencial es más suave. *Calamintha ascendens* también está emparentada.
ADVERTENCIAS: no tomar el aceite esencial sin supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



LA AJEDREA DEL MONTE ayuda a aliviar la flatulencia, la indigestión y los cólicos.

Saussurea lappa sin. *S. costus* *(Compuestas)*

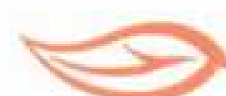
KUTH (HINDÚ)

DESCRIPCIÓN: planta perenne erguida, crece hasta 3 m. Tiene hojas acorazonadas y cabezas florales negro azuladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: planta autóctona de la India, se encuentra sobre todo en áreas montañosas de Cachemira. La raíz se levanta en otoño.
PARTES USADAS: raíz, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil (consistente de terpenos, sesquiterpenos y aplotaxeno), un alcaloide (sausarina) y una resina. La sausarina deprime el sistema nervioso parasimpático.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la medicina de la India se usa desde hace no menos de 2500 años. Se exportó a China y el Medio Oriente. La fragante raíz se usa en perfumería. En India se valora como afrodisíaco y por sus propiedades para evitar las canas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la India es usada en las tradiciones Ayurvédica y Unani Tibb por sus propiedades tónicas, estimulantes y antisépticas. La raíz se toma, en combinación con otras hierbas, para combatir la bronquitis, el asma y la tos. También se usa en tratamientos de cólera.
ADVERTENCIAS: no ingerir el aceite esencial internamente.

En el final de esta colección:

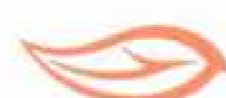
PROBLEMAS DE LA PIEL

Picaduras • Quemaduras • Heridas • Herpes
• Hematomas • Arrugas • Verrugas • Acné
• Pie de Atleta • Forúnculos



MALESTARES COMUNES EN:

NIÑOS: cólicos, catarros, insomnio, dolores de cabeza.
EMBARAZOS: náuseas, mareos, constipación.



El poder terapéutico de hierbas y plantas:
• ALOE VERA • CALENDULA • SALVIA • TILO • TREBOL
• ROMERO • CENTELLA ASIATICA • MIRRA • OLMO
• CLAVO DE OLOR • SESAMO • BERENJENA • PERSEA
ZARZAPARRILLA y mucho más...



Todo el Desarrollo de la Medicina Herbárea del Mundo.
En este número: India y China





... además un GLOSARIO y el
INDICE completo de toda la colección.

Resérvela!

LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES

6

EDICIONES
BIEN venidas